НА ПОДОКОННИКЕ • ОГОРОД И АПТЕКА НА ПОДОКОННИКЕ • ОГОРОД

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПОЛЕЗНЫХ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

СЕМЕЙНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПОЛЕЗНЫХ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Серия
«Семейная энциклопедия»

А. Блейз

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПОЛЕЗНЫХ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Москва
«ОЛМА-ПРЕСС»
2000

ББК 53.59 Я2
Б 68

Исключительное право публикации книги А. Блейз «Энциклопедия полезных комнатных растений» принадлежит издательству «ОЛМА-ПРЕСС».

Выпуск произведения без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

Блейз А.

Б 68 Энциклопедия полезных комнатных растений. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. — 320 с. — (Семейная энциклопедия).
ISBN 5-224-00712-7

Из данной энциклопедии вы получите интересную и полезную информацию о разведении, содержании и благотворном влиянии комнатных растений на организм человека.

Расположенные в алфавитном порядке статьи помогут вам сориентироваться и разобраться в многообразии предложенных вашему вниманию комнатных растений.

«Энциклопедия» расскажет вам об уникальных лечебных и косметических свойствах комнатных растений, о том, какие удивительные напитки, полезные салаты, вкусные приправы и соусы можно и нужно приготовить из них.

ББК 53.59 Я2

ISBN 5-224-00712-7

© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС», 2000

СОДЕРЖАНИЕ

Указатели

I. Заболевание — природные лекарственные средства . . . .
П. Заболевание — противопоказанные комнатные растения

Азалия 18
Алоэ 21
Астра китайская (каллистефус) 36

Бархатцы (тагетес) 39

Василек синий 41

Гвоздика 49

Гиацинт 53

Диффенбахия 60

Жасмин 62

Каланхоэ 66
Календула (ноготки) 70
Кофейное дерево 81
Лавр благородный 95
Лилия 100
Лимон 105
Львиный зев 122

Мак снотворный 126
Маргаритка 132
Мирт 138

Настурция (капуцин, индийский кресс) 143

Нарцисс . . . 145

Орхидея . . . 149

Пассифлора (страстоцвет) . . . 162
Пеларгония (герань) . . . 167
Пион уклоняющийся (марьин корень) . . . 174
Плющ обыкновенный . . . 180
Примула (первоцвет настоящий) . . . 186

Роза . . . 197
Розмарин лекарственный . . . 212
Росянка круглолистная . . . 218

Сирень . . . 223

Фиалка душистая . . . 229

Фиалка трехцветная, анютины глазки . . . 234

Хлорофитум . . . 242

Шафран (крокус) . . . 244

Приложение. Уход за комнатными растениями . . . 247

Литература . . . 317

УКАЗАТЕЛИ

I. Заболевание — природные лекарственные средства

АВИТАМИНОЗЫ — лимон (плоды), примула (листья, трава), фиалка трехцветная (трава).
АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ — лимон (плоды), нарцисс (корень).
АЛКОГОЛИЗМ — лавр (листья), лимон (плоды), пассифлора (трава).
АЛЛЕРГИЯ — фиалка трехцветная (трава).
АЛЛЕРГИЯ МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ — лавр (масло).
АМЕНОРЕЯ — лимон (плоды).
АНГИНА — алоэ (листья), каланхоэ (листья), календула (цветки), лимон (плоды), львиный зев (трава), роза (цветки), фиалка душистая (цветки, корень).
АНЕМИЯ — алоэ (листья).
АППЕТИТ ПОНИЖЕННЫЙ — алоэ (листья), василек (цветки), лимон (плоды).
АРИТМИЯ МЕРЦАТЕЛЬНАЯ — мирт (листья).
АРТРИТ РЕВМАТОИДНЫЙ — сирень (цветки).
АРТРИТ СУСТАВНЫЙ — плющ (листья), сирень (листья, цветки), фиалка душистая (трава), фиалка трехцветная (трава).
АРТРИТЫ — алоэ (листья), примула (листья, цветки), сирень (листья), фиалка трехцветная (трава).
АСТЕНИЯ — плющ (листья).
АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ — лимон (плоды), маргаритка (цветки), пион (корень), примула (цветки), розмарин (листья), росянка (трава), фиалка душистая (трава, корень).
АТЕРОСКЛЕРОЗ — лимон (плоды), мирт (листья), роза (цветки), росянка (трава).
АТОНИЯ КИШЕЧНИКА— алоэ (листья).
АТОНИЯ МАТКИ — гвоздика (листья).

БАРТОЛИНИТ — алоэ (листья).
БЕЛИ — роза (цветки).
БЕРЕМЕННОСТЬ — розмарин (листья).
БЕСПЛОДИЕ У МУЖЧИН — лимон (плоды), нарцисс (корень).
БЕССОННИЦА — пассифлора (плоды, трава), пеларгония (масло), пион (корень, трава), примула (цветки), роза (цветки, масло), фиалка душистая (цветки).
БЛЕФАРИТ — василек (цветки), календула (цветки).
БОРОДАВКИ — алоэ (листья), календула (цветки), лимон (масло), росянка (трава).
БРОНХИТЫ — алоэ (листья), плющ (листья), примула (листья, корень, цветки), росянка (трава), сирень (цветки), фиалка душистая (трава), фиалка трехцветная (трава).

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН — каланхоэ (листья).
ВАСКУЛИТЫ — алоэ (листья).
ВЕСНУШКИ — календула (цветки), лимон (плоды), примула (трава).
ВЗДУТИЕ КИШЕЧНИКА — львиный зев (трава).
ВИТИЛИГО — алоэ (листья).
ВОДЯНКА — василек (цветки), лимон (плоды).
ВОЗБУЖДЕНИЕ НЕРВНОЕ — пассифлора (плоды, трава), пион (корень, трава), фиалка душистая (цветки).
ВОСПАЛЕНИЕ ВЕК И СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ГЛАЗ — алоэ (листья), василек (цветки), львиный зев (трава).
ВОСПАЛЕНИЕ ВЕН — лимон (плоды).
ВОСПАЛЕНИЕ ГОРЛА — каланхоэ (листья), лимон (плоды), роза (цветки), розмарин (листья), фиалка душистая (цветки).
ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН — алоэ (листья), каланхоэ (листья), примула (листья, цветки), фиалка трехцветная (трава).
ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ — маргаритка (цветки).
ВОСПАЛЕНИЕ КИШОК — календула (цветки), маргаритка (цветки).
ВОСПАЛЕНИЕ КОЖИ — пион (корень).
ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ — плющ (листья), примула (листья, корень), росянка (трава), фиалка душистая (трава).
ВОСПАЛЕНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ — маргаритка (цветки).
ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ — василек (цветки), маргаритка (цветки), шафран (цветки).

ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕК — василек (цветки), сирень (листья).
ВОСПАЛЕНИЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ — львиный зев (трава), нарцисс (корень), орхидея (клубни), примула (трава).
ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС — алоэ (листья), календула (трава), лавр (листья, масло), пеларгония (трава).

ГАСТРИТ — алоэ (листья), календула (цветки), пион (корень).
ГАСТРИТ ОСТРЫЙ — плющ (листья), роза (цветки).
ГАСТРИТ ХРОНИЧЕСКИЙ — роза (цветки).
ГЕМОРРОЙ — львиный зев (трава), нарцисс (листья), орхидея (клубни).
ГЕРПЕС — алоэ (листья).
ГИНГИВИТ — календула (цветки).
ГИПЕРТОНИЯ — василек (цветки), лимон (плоды, масло).
ГИПОВИТАМИНОЗЫ — лимон (плоды), примула (листья, трава).
ГИПОТОНИЯ — кофе (плоды).
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ — василек (цветки), лавр (листья), кофе (плоды), лимон (плоды, масло), нарцисс (листья), примула (цветки, все растение), розмарин (листья, масло), росянка (трава), фиалка душистая (цветки).
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ — розмарин (листья), фиалка душистая (цветки).
ГОНОРЕЯ — лимон (плоды).
ГРИПП — каланхоэ (листья), лимон (плоды).

ДЕПРЕССИЯ — пассифлора (плоды), роза (масло).
ДЕРМАТИТ ИНФЕКЦИОННЫЙ — пеларгония (масло).
ДЕРМАТИТЫ — пион (корень), фиалка душистая (листья).
ДЕРМАТОЗ АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ — календула (цветки), фиалка трехцветная (трава).
ДЕРМАТОЗЫ — алоэ (листья).
ДИАБЕТ — лавр (листья).
ДИАТЕЗ — календула (цветки), фиалка трехцветная (трава).
ДИЗЕНТЕРИЯ — алоэ (листья), орхидея (клубни), роза (цветки), фиалка трехцветная (трава).
ДИСПЕПСИЯ — алоэ (листья).
ДИСПЛАЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ — алоэ (листья).
ДУОДЕНИТЫ — плющ (листья).

ЖЕЛТУХА — лимон (плоды), львиный зев (трава), роза (масло).
ЖЕЛУДОЧНАЯ БОЛЬ — пион (корень).
ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ — фиалка трехцветная (трава).

ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕНЕРИЧЕСКИЕ — лимон (плоды).
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ — жасмин (масло), каланхоэ (листья), календула (цветки), маргаритка (цветки), плющ (листья), роза (масло).
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗНЫЕ — азалия (цветки), василек (цветки), каланхоэ (листья), календула (цветки), львиный зев (трава), роза (цветки).
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ — алоэ (листья), гвоздика (трава), львиный зев (трава), роза (цветки, масло), розмарин (листья), фиалка трехцветная (трава).
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ — василек (цветки), календула (цветки), львиный зев (трава), маргаритка (цветки, трава), роза (цветки).
ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ ГРИБКОВЫЕ — лимон (плоды), фиалка душистая (листья).
ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖНЫЕ — василек (цветки), пион (корень), фиалка трехцветная (трава).
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ — алоэ (листья).
ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ — василек (цветки), фиалка трехцветная (трава).
ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНЫЕ — орхидея (клубни), пассифлора (плоды, трава), примула (цветки), роза (цветки, масло), розмарин (масло).
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ — алоэ (листья), календула (цветки), фиалка душистая (листья, масло).
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ — маргаритка (цветки), роза (цветки), розмарин (листья).
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ — василек (цветки), календула (цветки), лимон (плоды, масло), львиный зев (трава), роза (цветки), фиалка трехцветная (трава).
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК — василек (цветки), маргаритка (цветки), фиалка трехцветная (трава).
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНЫЕ — примула (цветки), шафран (цветки).
ЗАБОЛЕВАНИЯ УШНЫЕ — лавр (листья), пеларгония (листья), роза (масло).

ЗАПОРЫ — алоэ (листья), львиный зев (трава), примула (цветки, все растение).
ЗАПОРЫ ХРОНИЧЕСКИЕ — алоэ (листья), фиалка трехцветная (трава).
ЗРЕНИЕ ОСЛАБЛЕННОЕ — василек (цветки).
ЗУБНАЯ БОЛЬ — лимон (плоды), пеларгония (листья).
ЗУД КОЖНЫЙ — фиалка трехцветная (трава).

ИМПОТЕНЦИЯ — алоэ (листья), настурция (семена), орхидея (клубни).
ИНСУЛЬТ — лимон (плоды), розмарин (листья).
ИСТЕРИЯ — пион (корень, трава), фиалка душистая (цветки).
ИСТОЩЕНИЕ — алоэ (листья), лимон (плоды), орхидея (клубни), пассифлора (плоды), плющ (листья).

КАРИЕС — алоэ (листья), лимон (плоды), роза (масло).
КАТАР ЖЕЛУДКА — алоэ (листья).
КАШЕЛЬ — плющ (листья), примула (листья, корень), росянка (трава), фиалка душистая (листья).
КЕРАТИТ — шафран (цветки).
КЛИМАКС — настурция (семена, цветки, листья), пеларгония (масло), розмарин (листья), сирень (цветки).
КОЖА ОБВЕТРЕННАЯ — жасмин (цветки).
КОКЛЮШ — росянка (трава), фиалка трехцветная (трава).
КОЛИТ — календула (цветки), плющ (листья).
КОНЪЮНКТИВИТ — василек (цветки), календула (цветки), львиный зев (трава), роза (цветки), шафран (цветки).
КРОВОТЕЧЕНИЯ ДЕСЕННЫЕ— алоэ (листья), лимон (плоды).
КРОВОТЕЧЕНИЯ ЖЕЛУДОЧНЫЕ — маргаритка (цветки).
КРОВОТЕЧЕНИЯ МАТОЧНЫЕ — алоэ (листья), астра китайская (цветки).
КРОВОТЕЧЕНИЯ НОСОВЫЕ — лимон (масло).
«КУРИНАЯ СЛЕПОТА» — василек (цветки).

ЛАКТАЦИЯ ПОНИЖЕННАЯ — василек (цветки).
ЛАРИНГИТ — алоэ (листья), росянка (трава).
ЛЕЙКЕМИЯ — шафран (цветки).
ЛИХОРАДКА — василек (цветки), лимон (плоды), роза (цветки).
ЛИШАИ — алоэ (листья).

ЛОМКОСТЬ НОГТЕЙ — лимон (плоды).
ЛУЧЕВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ — алоэ (листья).

МАЛЯРИЯ — сирень (листья, цветки).
МАСТИТ — алоэ (листья), календула (цветки), нарцисс (листья).
МЕНСТРУАЦИИ БОЛЕЗНЕННЫЕ — маргаритка (цветки).
МЕНСТРУАЦИИ НЕРЕГУЛЯРНЫЕ — алоэ (листья), василек (цветки), розмарин (листья).
МЕТЕОРИЗМ — розмарин (листья).
МИГРЕНЬ — лавр (листья), лимон (плоды, масло), примула (цветки, все растение), росянка (трава).
МИКОЗЫ — плющ (кора).
МИОМА — алоэ (листья).
МОЗОЛИ — календула (цветки), росянка (трава).
МОЛОЧНИЦА — календула (цветки), роза (цветки).
МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ — василек (цветки), лимон (плоды), маргаритка (трава), плющ (листья), фиалка душистая (все растение).

НАГНОЕНИЯ — лилия (цветки).
НАРЫВЫ — василек (цветки), календула (цветки).
НАСМОРК — алоэ (листья), каланхоэ (листья), календула (цветки), примула (цветки, все растение).
НЕВРАЛГИЯ — пассифлора (плоды), розмарин (листья).
НЕВРИТ — розмарин (листья).
НЕВРОЗ СЕРДЦА — розмарин (листья).
НЕВРОЗЫ — примула (цветки).
НЕЙРОДЕРМИТ — фиалка трехцветная (трава).
НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ — лимон (плоды).

ОБЛЫСЕНИЕ — пеларгония (трава).
ОБМОРОЖЕНИЯ — алоэ (листья), календула (цветки).
ОДЫШКА — лимон (плоды).
ОЖОГИ — алоэ (листья), каланхоэ (листья), календула (цветки), лилия (масло), плющ (кора), роза (цветки, масло), фиалка душистая (листья).
ОПРЕЛОСТИ — азалия (цветки).
ОСТЕОХОНДРОЗ — пеларгония (листья), сирень (листья).
ОТЕКИ — василек (цветки), лимон (плоды), розмарин (трава).
ОТИТ — пеларгония (листья).

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ — василек (цветки), лимон (плоды), пион (цветки), плющ (листья), сирень (цветки), фиалка душистая (трава).
ОТРАВЛЕНИЕ — кофе (плоды), лимон (плоды).

ПАМЯТЬ ОСЛАБЛЕННАЯ— мирт (листья), розмарин (листья, масло), фиалка душистая (цветки).
ПАНАРИЦИИ — лилия (цветки), орхидея (клубни).
ПАРАДОНТОЗ — каланхоэ (листья), календула (цветки).
ПАРОТИТ — розмарин (листья).
ПЕДИКУЛЕЗ — лавр (листья, масло), плющ (кора).
ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ — василек (цветки, трава).
ПЕРХОТЬ — лимон (плоды).
ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА — лимон (плоды).
ПИЕЛОНЕФРИТ — фиалка трехцветная (трава).
ПЛЕВРИТ — фиалка душистая (трава).
ПЛЕШИВОСТЬ ГНЕЗДНАЯ — примула (корень).
ПОДАГРА — василек (цветки), лимон (плоды), плющ (листья), сирень (цветки), фиалка душистая (все растение), фиалка трехцветная (трава).
ПОЛИАРТРИТ — василек (цветки), примула (листья, цветки), сирень (цветки), фиалка душистая (трава).
ПОНОСЫ — пион (корень).
ПОНОСЫ ХРОНИЧЕСКИЕ — кофе (плоды).
ПОРЕЗЫ — алоэ (листья), календула (цветки).
ПОСЛЕРОДОВОЕ СОСТОЯНИЕ— лимон (плоды), роза (масло).
ПОТЛИВОСТЬ НОГ — лимон (плоды).
ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ — плющ (листья), роза (цветки), сирень (листья), фиалка душистая (все растение), шафран (цветки).
ПРОЛЕЖНИ — каланхоэ (листья).
ПРОСТУДА — алоэ (листья), василек (цветки), лавр (листья, масло), пеларгония (листья), пион (цветки), розмарин (листья), росянка (трава), фиалка трехцветная (трава).
ПРЫЩИ — календула (цветки).
ПСОРИАЗ — каланхоэ (листья), календула (цветки), пеларгония (масло), фиалка трехцветная (трава).
ПУЛЬПИТ — роза (масло).
ПЯТОЧНАЯ ШПОРА — сирень (цветки).

РАДИКУЛИТ— лимон (плоды), пеларгония (листья), сирень (цветки).

РАНЫ — алоэ (листья), василек (стебель, листья), каланхоэ (листья), календула (цветки, масло), кофе (плоды), лимон (плоды), нарцисс (листья), роза (цветки, масло), розмарин (листья), сирень (цветки).

РАНЫ ГНОЙНЫЕ — календула (цветки), сирень (листья, кора веток), фиалка душистая (листья), шафран (цветки).

РАХИТ— алоэ (листья), календула (цветки), маргаритка (цветки).

РВОТА — кофе (плоды).

РЕВМАТИЗМ — василек (цветки), лавр (листья, масло), лимон (плоды), плющ (листья), примула (листья, цветки), розмарин (листья, масло), сирень (цветки, листья), фиалка душистая (все растение).

РЕВМАТИЗМ СУСТАВНЫЙ — фиалка трехцветная (трава).

РИНИТ — алоэ (листья), примула (все растение).

РОДЫ — жасмин (масло).

РОЖИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ — каланхоэ (листья), роза (цветки).

СЕБОРЕЯ ЖИРНАЯ — календула (цветки), лимон (плоды), фиалка трехцветная (трава).

СЕБОРЕЯ СУХАЯ — календула (цветки), фиалка трехцветная (трава).

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ — мирт (листья).

СЕРДЦЕБИЕНИЕ УЧАЩЕННОЕ — фиалка душистая (цветки).

СКЛЕРОЗЫ — лимон (плоды).

СЛЕЗОТЕЧЕНИЕ — василек (цветки).

СПАЗМЫ ЖЕЛУДКА — кофе (плоды).

СПАЗМЫ МЫШЕЧНЫЕ — пассифлора (плоды).

СПАЗМЫ СОСУДОВ — лимон (плоды).

СТЕНОКАРДИЯ — лимон (плоды), шафран (цветки).

СТОМАТИТ — алоэ (листья), каланхоэ (листья), календула (цветки), лимон (плоды), роза (цветки).

СУДОРОГИ — пассифлора (плоды), фиалка душистая (цветки, масло), шафран (цветки).

СЫПЬ ГНОЙНИЧКОВАЯ— алоэ (листья), маргаритка (цветки).

СЫПЬ УГРЕВАЯ — алоэ (листья), календула (цветки), маргаритка (цветки), пеларгония (листья).

СЫПЬ ХРОНИЧЕСКАЯ — примула (корень).

ТЕМПЕРАТУРА ПОВЫШЕННАЯ — сирень (листья, цветки).
ТОКСИКОЗ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ — лимон (плоды), розмарин (листья).
ТОНЗИЛЛИТ — алоэ (листья).
ТРАХЕИТ — примула (листья, корень, цветки), росянка (трава), фиалка трехцветная (трава).
ТРАХЕОБРОНХИТ — примула (листья, корень, цветки).
ТРАХОМА — лимон (плоды).
ТРЕЩИНЫ кожные — алоэ (листья), календула (цветки), маргаритка (цветки).
ТРОМБОФЛЕБИТ — розмарин (листья).
ТУБЕРКУЛЕЗ КОЖИ — пион (корень).
ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ — алоэ (листья), маргаритка (цветки), примула (корень), росянка (трава), сирень (цветки), фиалка душистая (трава).
ТУБЕРКУЛЕЗ ПОЗВОНОЧНИКА — маргаритка (цветки).

УГРИ — пион (корень), примула (трава).
УКУСЫ НАСЕКОМЫХ — алоэ (листья), календула (цветки).
УПАДОК СИЛ — алоэ (листья), кофе (плоды), мирт (листья), пеларгония (масло), плющ (листья), роза (масло), розмарин (листья, масло).
УТОМЛЯЕМОСТЬ ПОВЫШЕННАЯ — лимон (плоды), пион (корень, трава).
УШИБЫ — календула (цветки, масло), лилия (масло), сирень (цветки).
ФАРИНГИТ — алоэ (листья), росянка (трава).
ФУРУНКУЛЫ — алоэ (листья), василек (цветки), календула (цветки), плющ (кора), розмарин (листья), фиалка душистая (листья).

ХОЛЕЦИСТИТ — лавр (масло), лимон (плоды).

ЦИНГА — лимон (плоды).
ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ — лимон (плоды).

ЧЕСОТКА — плющ (кора).

ЭКЗЕМЫ — алоэ (листья), лимон (плоды), роза (цветки), фиалка трехцветная (трава).

ЭНТЕРИТ — календула (цветки), плющ (листья).
ЭНУРЕЗ — львиный зев (трава), фиалка душистая (трава).
ЭПИЛЕПСИЯ — пассифлора (плоды), пион (цветки), сирень (цветки), фиалка душистая (цветки).
ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ — алоэ (листья), календула (цветки).

ЯЗВА ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ — алоэ (листья), календула (цветки), маргаритка (цветки), роза (цветки, масло).
ЯЗВА ЖЕЛУДКА — алоэ (листья), календула (цветки), маргаритка (цветки), пион (корень), роза (цветки, масло).
ЯЗВЫ — алоэ (листья), календула (цветки), сирень (листья, кора веток).
ЯЗВЫ ТРОФИЧЕСКИЕ — алоэ (листья), каланхоэ (листья), календула (цветки).

II. Заболевание — противопоказанные комнатные растения

АЛЛЕРГИЯ — календула
АСТЕНИЯ — кофе
АТЕРОСКЛЕРОЗ — пассифлора

БЕРЕМЕННОСТЬ — алоэ, лавр (масло), роза (масло)
БЕССОННИЦА — кофе

ВОЗБУДИМОСТЬ НЕРВНАЯ — кофе
ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ — алоэ

ГАСТРИТ — лимон
ГЕМОРРОЙ — кофе
ГЕПАТИТ — лимон, фиалка трехцветная
ГИПЕРТОНИЯ — кофе
ГИПОТОНИЯ — роза (масло)
ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ ОСТРЫЙ — фиалка трехцветная

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ — алоэ
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ — алоэ

ИНФАРКТ МИОКАРДА — пассифлора

КОЛИТЫ — лимон
КРОВОТЕЧЕНИЯ — алоэ

НЕФРИТ ОСТРЫЙ — лимон

СЕРДЦЕБИЕНИЕ УЧАЩЕННОЕ — кофе
СТЕНОКАРДИЯ — пассифлора

ХОЛЕЦИСТИТ — лимон

ЭНТЕРИТ — лимон

ЯЗВА ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ — лимон
ЯЗВА ЖЕЛУДКА — кофе, лимон

А

АЗАЛИЯ

Azalea

Азалия — это вечнозеленый или полувечнозеленый сильно ветвящийся кустарник высотой 1—3 м семейства вересковых. Это растение принадлежит к роду рододендрон, но азалию индийскую ботаники выделяют особо. Под этим названием объединяется обширная группа сортов, полученных в результате гибридных и межвидовых скрещиваний рододендровых. В культуре имеются сорта азалий с мелкими и крупными цветками различной окраски — снежно-белой, розовой, красной, сиреневой, густо-фиолетовой. Есть формы с махровыми цветками. Азалия цветет так обильно, что порой цветки закрывают листья.

В Европе азалия появилась в конце XVI века благодаря ботанику и путешественнику Брейниусу, который привез этот цветок в Голландию с острова Ява и первый описал его. Но его азалия не выжила, так же как и следующая, привезенная спустя некоторое время другим ученым. Наконец, уже в 1808 году, капитан Велбен привез крупноцветущую азалию из Индии и передал ее Лондонскому ботаническому саду. Через некоторое время шведский ботаник Кемпфер привез из Японии еще 19 видов азалий и через некоторое время, с появлением ее культурных сортов, во многих странах вспыхнула мода на этот цветок. Возникают клубы почитателей азалии, английские, французские, бельгийские, немецкие садоводы-любители и ученые с одержимостью занимаются разведением этого растения, выводят новые сорта, число которых к началу XX века достигает тысячи.

В Россию азалия попала в начале XX века, когда ее привезли в подарок царю. Долгое время этот цветок рос

только в императорском ботаническом саду и в императорских оранжереях. Лишь только после Великой Отечественной войны в нашей стране началась селекционная работа по разведению азалий.

Разведение и содержание азалий в комнате требует соблюдения многих особенностей культуры этого растения и большого внимания.

У азалий есть ряд преимуществ перед другими комнатными растениями: в то время, как многие из них находятся в состоянии покоя, азалия начинает распускать свои бесчисленные бутоны и пышно расцветает, украшая интерьер ярким букетом.

Продолжительность цветения азалии зависит от ухода. В природе рододендроны растут на кислых почвах, поэтому азалию в горшках нужно выращивать на почве, состоящей из смеси торфа, хвойной земли и песка (1:2:1). Можно также выращивать их в чистой хвойной земле. Если почва будет изменяться в сторону щелочной, у азалии начнут желтеть и отмирать листья и она может погибнуть.

Азалия — растение очень влаголюбивое, нужно следить, чтобы почва в горшке не пересыхала, особенно у корневой шейки. Воду для полива можно подкислять щавелевой кислотой (2—3 г на 10 л воды) или железо-аммонийными квасцами (4—5 г квасцов на 10 л воды). Зимой полив следует сократить, но не пересушивать почву. В помещении с сухим воздухом вокруг горшка можно раскладывать влажные опилки, мох, песок. С марта по сентябрь азалию следует регулярно опрыскивать мягкой водой. В период бутонизации и цветения растения опрыскивания нужно избегать, чтобы на цветках не появились пятна.

Азалия светолюбива, но ее нужно притенять от прямых солнечных лучей. Для нормального цветения растение нуждается в хорошем освещении и подкормке комплексными удобрениями. На удобрения азалия очень отзывчива, поэтому ее нужно регулярно подкармливать в период роста, чередуя минеральные удобрения с органическими. Следует помнить, что удобрения, содержащие хлор, для азалии ядовиты. При недостатке железа растение может заболевать хлорозом, при котором желтеют и опадают листья. При появлении этих признаков азалию нужно поливать 0,5-процентным раствором железного купороса. В период бутонизации при подкормке нужно уменьшить количество азотных удобрений и увеличить количество фосфорных и калийных.

Летом азалия может расти на открытом воздухе, но на зиму ее вносят в прохладное помещение. Для нормального развития цветочных почек она должна зимовать при температуре 6—8° С. В зависимости от сорта азалии цветут в разное время, начиная с декабря. Поздние сорта азалий зацветают в апреле — начале мая. Эти азалии в конце февраля — начале марта переносят в более теплое помещение с температурой 12—15° С, так как в это время начинается рост и формирование бутонов. Азалии, цветущие зимой, перед заморозками помещают в прохладное помещение, где содержат их 5 — 6 недель, а затем переносят в теплую комнату с температурой 18—20° С, где они и зацветают. Листоносные побеги, которые пробуждаются у основания бутонов в период их роста, нужно вырезать, иначе бутоны могут опадать.

У азалий корневая система поверхностная, поэтому после цветения их пересаживают в широкие и неглубокие горшки или плошки и делают обрезку, удаляя слабые и жирующие побеги, и прищипывают верхушки молодых побегов.

Размножается азалия семенами и однолетними верхушечными полуодревесневшими побегами в течение всего года. Но лучше всего укоренять черенки весной (в конце февраля — марте) и летом (в июле — августе). Черенки должны быть с 3—4 междоузлиями. Субстрат для укоренения — смесь торфяной земли и песка (2:1). Черенки укореняются в течение 1—1,5 месяцев, после чего их рассаживают в горшочки диаметром 7 см. Укоренение нужно проводить при температуре 24—26° С. Рассаженные в горшочки, укорененные растения нужно держать в светлом теплом помещении с температурой 20—22° С. Когда укоренившиеся молодые растения из посаженных весной черенков достигают длины 8—12 см (в зависимости от сорта), их обрезают, оставляя 3—4 хорошо развитых листа, в пазухах которых и образуются новые побеги. Весной следующего года все побеги вновь обрезают для правильного формирования куста. Если черенки были посажены осенью, то первую их обрезку нужно проводить на следующий год весной, а вторую в июле. Цветущие взрослые азалии обрезают ежегодно после цветения. Некоторые быстрорастущие сорта уже в возрасте 1—1,5 лет дают красивые миниатюрные цветущие растения. Но обычно культура азалий требует не менее 2—3 лет.

Этот красивый декоративный цветок может быть также и полезным. Темно-красную азалию боятся домашние мура-

вьи, моль, жучки-древоеды. Кроме того, в народе азалию иногда используют как лекарственное средство.

Азалия при кожных заболеваниях. При опрелости ног хорошо помогают высушенные и измельченные лепестки азалии, которые засыпаются в чистые носки перед тем, как их надевать.

Азалия при глазных заболеваниях. Азалия также может помочь вылечить ячмень на глазу. Для этого на больной глаз нужно наложить повязку с лепестками азалии. А по народной примете, если глядеть на азалию в течение получаса, то перестают болеть уставшие глаза и зрение приобретает четкость.

АЛОЭ

Aloe

Алоэ — суккулентное растение семейства асфоделовых. Его название в переводе с арабского («alloeh») или арамейского («halal») означает «горькое блестящее вещество».

В настоящее время существует более семидесяти пяти видов растений, принадлежащих к роду алоэ. Самым популярным из них является *Aloe vera L.* (алоэ настоящее), известное также как *Aloe Barbadersis Mill.,* алоэ барбадосское, алоэ средиземноморское и др. Именно этот вид зарекомендовал себя как самый ценный в лечебном отношении.

Очень распространен еще один вид — алоэ древовидное *(Aloe arborescens).* В России его называют столетником. Это вечнозеленый кустарник до 3 м высотой с прямостоячими ветвистыми стеблями. У него очередные, сочные, мясистые, мечевидные листья с крупными зубцами по краям. Цветки оранжевые, крупные, длиной до 4 см, на тонких цветоножках, собраны в многоцветковую цилиндрическую кисть длиной до 40 см. Плод — коробочка с многочисленными семенами. В комнатных условиях цветет в феврале — марте, плоды не вызревают. Алоэ древовидное введено в культуру специально как лекарственное растение и возделывается на Черноморском побережье Грузии.

Родина алоэ настоящего — Южная Африка, где он растет в пустынных местах, на скалистых склонах гор, в долинах рек.

Из Южной Африки в Индию, Китай, Вест-Индию, Южную Америку и Европу алоэ завезли торговые сухопутные и морские караваны. И по мере его распространения в разные страны стали возникать легенды и предания, связанные с необычными свойствами этого растения и его применением.

Изображения алоэ обнаружены на стенах египетских усыпальниц, относящихся к IV тысячелетию до н. э. Алоэ приносили в качестве одного из жертвенных даров во время погребения фараонов.

Мусульмане, возвращаясь из Мекки, приносили веточку алоэ — как свидетельство своего успешного паломничества. Они вешали ее над порогом своего дома верхушкой по направлению к Мекке — по их мнению, после этого никакие злые демоны не могли проникнуть в дом.

Еще в древности африканцы подвешивали алоэ настоящее у входа в свои хижины: они верили, что это растение отпугивает злых духов. Считалось, что алоэ приносит удачу. Кстати, и сейчас египтяне подвешивают алоэ перед входом в свои дома, а мексиканские бизнесмены — над входом в свои офисы.

У афро-бразильских народов алоэ настоящее употребляют в лечебных целях. Млечный сок прикладывают к ожогам, геморроидальным шишкам, абсцессам, а также используют его в качестве коагулянта крови. Алоэ настоящее используют в магических целях для омовений священных бус во время ритуалов посвящения, их сжигают для личного окуривания медиумов.

Магическое использование алоэ настоящего в афро-бразильских традициях отличается от применения этого растения в западном ведовстве. На Западе алоэ считается растением Венеры, способным привлекать любовь, а также эмблемой веры.

В афро-бразильской магии алоэ настоящее заменяют также столетником, листья которого высушивают и сжигают для очистительного окуривания. Настойкой из листьев столетника дезинфицируют раны и дерматиты.

Первые сведения о лечебном применении алоэ датируются 1750 годом до н. э. Они были занесены на шумерские

глиняные таблички. Алоэ настоящее упоминается в известном Египетском лечебнике, написанном около 1550 года до н. э. В VI веке до н. э. арабские торговцы завозят алоэ в другие страны — Персию, Индию, Тибет, Малайзию. Уже тогда стали открывать его целительные свойства.

Древние египтяне и греки изготовляли из алоэ бальзамы, эссенции, эликсиры. Считалось, что употребление их продлевает полноценную жизнь человека. Особенно активно применяли эти снадобья мужчины. Алоэ широко использовали при бальзамировании; в этом качестве оно упоминается, в частности, в Новом Завете: «Пришел также и Никодим... и принес состав из смирны и алоя, литров около ста. Итак они взяли Тело Иисуса и обвили Его пеленами с благовониями, как обыкновенно погребают иудеи».

Когда Александр Македонский завоевал остров Сокотру у восточного побережья Африки, греки стали разводить там алоэ, готовить из него сабур (выпаренный млечный сок из листьев растения), который продавали в разные страны. В переводе с арабского сабур (сабр) означает «терпение». Арабы так называли алоэ за стойкость к засухе и неприхотливость. Древнеримский врач Гален включал сабур в состав «эликсира молодости».

В Древней Греции свежими листьями алоэ лечили воспалительные заболевания у женщин. Гиппократ писал, что при этом предпочитали использовать боковые побеги («детки»). Диоскорид и Плиний Старший сообщали о целебных свойствах экстрактов алоэ, которые использовали при головных и желудочных болях, при запорах, выпадении волос, болезнях почек, полости рта и десен, лечении ран и других заболеваниях. Диоскорид писал, что алоэ «...стягивает раны тела, рта и половых органов, приостанавливает выпадение волос на голове... Очищает желчь и устраняет желтуху. При болезнях глаз примочку из алоэ накладывают для подсушивания и лечения... Это хорошее средство при ожогах и опухолях».

Тибетские монахи применяли алоэ как глистогонное средство и при лечении венерических заболеваний. В Древнем Китае листьями алоэ лечили экземы и лихорадки. В Древней Руси сабурное вино употребляли в качестве отхаркивающего и желчегонного средства. Алоэ упоминается в старинных англосаксонских и немецких врачебных справочниках, а также в русских лечебниках, где его именовали «растением величественным и целебным».

В знаменитом «Каноне врачебной науки» Авиценны описывается действие алоэ: «Помогает при катаракте, бельмах на глазах; при нарывах на глазах, язвах... Хорошее средство при ранах, язвах... с обеих сторон языка, прочищает желудок, не задевая пищеварения, и возбуждает потерянный аппетит...»

Алоэ ценилось как лекарственное средство и в средние века. Испанским монахам-иезуитам приписывается миссия распространения алоэ в другие страны. В XVIII веке в России порошок сабура использовали от «антонова огня, гнилостности, для ран и язв, при глазных заболеваниях»...

Экстракт алоэ широко применяется медициной в наши дни, поэтому растение это в больших масштабах культивируют в Средней Азии и Закавказье. Различные разновидности алоэ в настоящее время выращивают в Америке, Индии, Китае и других странах.

Алоэ можно встретить почти в каждом доме: это очень популярное лечебное растение. Недаром в народе алоэ называют «доктором из глиняного горшка»: его лечебные свойства поистине уникальны.

Алоэ древовидное при комнатном разведении образует один или несколько невысоких стеблей с длинными, мясистыми, дугообразно изогнутыми сидячими листьями. Они желобчатые, с острыми загнутыми зубцами по краю, серозеленой окраски. Летом в жаркое время алоэ требует обильного полива. Растению необходимо хорошее солнечное освещение, оно предпочитает южные или восточные окна (но может расти также на западных и северных окнах). Хорошо растет алоэ на открытом воздухе: его лучше поместить на окно рядом с форточкой. Зимой растение нужно содержать сухо (иначе загниют корни) при температуре 8—12° С.

Размножается алоэ древовидное прикорневыми побегами и боковыми отростками, образующимися в пазухах нижних листьев. Их нужно срезать у основания, провялить дня два в тени и высадить в горшочки с песчанистой почвой. Корни хорошо образуются и в воде.

Пересаживать алоэ древовидное нужно через каждые 2—3 года в почву из смеси глинисто-дерновой, перегнойной, листовой земли и песка (1:1:1:1). Диаметр горшка должен составлять половину длины листьев растения. Необходим также хороший дренаж.

У себя на родине и у нас на юге алоэ древовидное

ежегодно цветет, выбрасывая стрелку с прямостоячими соцветиями мелких трубчатых душистых цветков оранжево-розовой окраски. Но при комнатном разведении цветение наблюдается редко.

Алоэ настоящее очень декоративно. У него ланцетовидные листья, собранные в розетки, выходят на поверхность у основания растения и поднимаются вверх. В высоту растение достигает от 50 см до 1,5 м и имеет около 15 листьев. Ширина листа у основания — более 7 см, а вес их — от 500 г до 1,5 кг. Алоэ настоящее тоже цветет, выбрасывая два или три желтых трубчатых цветка. Цветение может происходить в разное время года. Размножать алоэ настоящее при комнатном разведении лучше всего «детками» — отростками, окружающими материнское растение. Это хорошо делать при пересадке взрослого растения: «детки» легко отделяются от материнского растения. Отростки с неповрежденными корнями можно сразу сажать в землю, а если при отделении от материнского растения у отростка повреждаются корешки, то нужно подсушить его в течение нескольких дней, а затем высаживать. Алоэ настоящее обладает уникальной жизнеспособностью: оно может находиться без воды до семи лет и продолжать давать отростки.

У алоэ специфический химический состав, поэтому оно обладает бОльшими целебными свойствами, чем другие растения. В его листьях содержится желе — настоящая кладовая питательных веществ. Содержание воды в листьях достигает почти 96%, поэтому растение способно выживать даже в крайне засушливых условиях.

Помимо воды в листьях содержатся сотни различных веществ, в том числе антрагликозиды (алоин, наталоин и др.), смолистые вещества (до 20%), следы эфирных масел, минеральные вещества (калий, фосфор, хлор, цинк, кальций), органические соединения (глюкоза, протеин, холестерин, салициловая кислота), триглицериды. В белке алоэ содержится восемнадцать аминокислот, витамины *A, C, B2, B3, B6, E.* Существуют данные, что в алоэ настоящем содержится небольшое количество витамина *B12.*

В лекарственных целях используют листья длиной не менее 15 см, собранные с растения в возрасте 3—5 лет. Чтобы в них выработались биогенные стимуляторы, влияющие на заживление ран и рост здоровой ткани, отрезанные (желательно у самых корней) листья нужно завернуть в бума-

гу черного цвета трубочкой со сквозными концами и выдерживать в течение 12 дней в темноте при низкой температуре (от 4 до 8° C). Чтобы приготовить выдержанный сок алоэ, эти листья следует промыть в прохладной кипяченой воде, измельчить, залить водой в пропорции 1:3 и оставить в темном прохладном месте на 1,5 часа. Сок отжать и профильтровать.

В настоящее время выпускается ряд аптечных препаратов на основе алоэ: сок алоэ, жидкий экстракт алоэ в ампулах для инъекций, линимент алоэ, сироп алоэ с железом, сухой экстракт сабура, настойка сабура и др. Сок алоэ также входит в состав некоторых патентованных бальзамов и сиропов.

Тонизирующее средство. В качестве тонизирующего средства принимают по 1 чайной или десертной ложке свежего сока из листьев алоэ 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Аптечный жидкий экстракт алоэ применяют как биогенный стимулятор.

При истощении после перенесенной тяжелой болезни, для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения в народной медицине популярен следующий рецепт: смешивают 150 г сока алоэ с 250 г пчелиного меда и 350 г кагора. Настаивают в течение 4—5 дней и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Детям при ослаблении организма после тяжелых заболеваний рекомендуется следующая питательная смесь: биостимулированный сок алоэ — 100 г, ядра грецкого ореха — 500 г, мед — 300 г, сок 3—4 лимонов. Дают ее ребенку по 1 чайной или десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Ранозаживляющее и антибактериальное средство. Желе алоэ способно убивать определенные бактерии, вирусы и грибки, губительно действует на стафилококки, стрептококки, дифтерийную, дизентерийную и брюшнотифозную палочки. При прикладывании к пораженной ткани оно расширяет капилляры, увеличивая приток крови, оказывает анестезирующее и противовоспалительное действие, ускоряет процесс заживления ткани при ожогах, обморожениях, порезах и ушибах, укусах насекомых, стимулирует рост здоровых клеток. Алоэ обладает особым свойством препятствовать

формированию грубой рубцовой ткани. Оно вызывает очень быструю регенерацию клеток кожи, и на месте травмированной области образуется не рубцовая, а здоровая кожная ткань.

При плохо заживающих язвах и ранах, экземах, лишае, ожогах, обморожениях, трофических язвах к больным местам прикладывают два раза в день листья алоэ, срезая с них верхний слой, или же накладывают компрессы с измельченными листьями или соком алоэ.

При лечении фурункулов рекомендуется взять толстый лист алоэ, обмыть его, разрезать вдоль или измельчить и приложить к фурункулу. Это хорошо способствует созреванию фурункулов и вытягивает гной.

При гнойничковой сыпи кожу обмывают настойкой из свежих листьев алоэ. Чтобы приготовить настойку, листья алоэ следует мелко нарезать и заполнить ими пол-литровую бутылку до половины. Сверху засыпать сахарным песком. Горло бутылки обвязать марлей. Настоять в течение 3 дней, долить доверху водкой, снова завязать марлей и настоять 3 дня. Процедить и отжать.

При витилиго, пузырных дерматозах и васкулитах кожи рекомендуется принимать свежий или консервированный сок алоэ по 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

При герпесе и бородавках кожу смазывают свежим соком алоэ.

Трещины губ и грудных сосков лечат следующей смесью: 3 столовые ложки сока алоэ, 3 столовые ложки рыбьего жира и 3 столовые ложки сока репчатого лука. Все тщательно перемешать и разделить мазь на две равные части. В одну часть всыпать муку, сформовать лепешку и положить на ночь на больное место. Утром снять лепешку и протереть больное место отваром любой травы, обладающей антисептическим и вяжущим действием (ромашка, дубовая кора, календула, крапива или подорожник). Когда кожа подсохнет, смазать ее оставшейся мазью.

Алоэ при заболеваниях органов дыхания. При бронхите употребляют следующую смесь: алоэ (листья) — 15 г, жир (свиной или гусиный) — 100 г, масло сливочное (несоленое) — 100 г, мед пчелиный — 100 г. Листья алоэ измельчают, тщательно смешивают с остальными компонентами и принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день.

При заболеваниях легких 150 г сока из отжатых листьев алоэ смешивают с 250 г меда и 350 г кагора. Смесь настаивают 4—5 дней в темном месте при температуре 4—6° С. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рекомендуется еще следующий рецепт: смешивают 1 столовую ложку измельченных листьев алоэ, 100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г свиного или гусиного жира и 100 г какао. Смесь подогревают, не доводя до кипения, и тщательно размешивают. Принимают утром и вечером по 1 столовой ложке, разведя смесь в 200 г горячего молока. Этот же рецепт, только с двумя ложками листьев алоэ, рекомендуется для повышения аппетита при туберкулезе легких (способ употребления тот же).

Народной медицине известно также следующее средство, помогающее при простудах и туберкулезе легких: взять 100 г алоэ, 0,5 кг пчелиного меда (лучше липового), 100 г оливкового масла, 50 г березовых почек, 25 г липового цвета, 15 г цветков ромашки. Листья алоэ промыть кипяченой водой и положить на 10 дней в холодное темное место. Затем их измельчить. Растопить мед и положить в него измельченные листья. Смесь пропарить. Отдельно залить березовые почки и липовый цвет 200 г воды. Довести до кипения и проварить 1—2 минуты. Отвар процедить, отжать и влить в остывший мед. Хорошо размешать. Отдельно залить ромашку 100 г кипятка, настоять, процедить и влить в смесь. Размешать и вылить в бутылку, добавив оливковое масло. Хранить в прохладном месте, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

При заболеваниях легких принимают настойку алоэ. Для приготовления настойки измельчите листья алоэ, заполните ими пол-литровую бутылку до половины и засыпьте сверху сахарным песком. Горлышко бутылки обвяжите марлей. Дайте настояться в течение 3 дней, долейте доверху водкой, снова завяжите марлей и настаивайте еще 3 дня. Процедите и отожмите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды до полного выздоровления.

При фарингите и ларингите полощут горло 50-процентным водным раствором сока алоэ или принимают выжатый сок, разведенный с теплым молоком, по 1 чайной ложке 3 раза в день.

При рините и остром насморке в каждую ноздрю закапы-

вают по 5—6 капель свежего сока алоэ 2—3 раза в день с интервалом в несколько часов.

Детям при хроническом тонзиллите рекомендуется смазывать миндалины соком алоэ, смешанным с медом (1:3). Эту процедуру нужно делать натощак в течение месяца: первые две недели — ежедневно, следующие две недели — через день.

При ангинах и воспалении гланд принимают настойку алоэ (см. выше) — по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды (детям — по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды) до полного выздоровления.

Алоэ при желудочно-кишечных заболеваниях. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, диспепсии, атонии кишечника, катаре желудка, рекомендуется употреблять настойку из листьев алоэ с медом и вином. Для этого смешивают 1/2 стакана измельченных листьев алоэ с 1 стаканом сахара или 3/4 стакана меда и настаивают в темном месте 3 дня. Затем добавляют к смеси 1 стакан сухого красного вина и настаивают в темном месте в течение 1 суток. Настойку принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

При плохом пищеварении принимают 2—3 раза в день по 8—10 капель свежего сока из листьев алоэ.

Свежий сок алоэ по 1 чайной или десертной ложке принимают при запорах внутрь по 2—3 раза в день за 30 минут до еды. При запорах эффективно действует также следующее средство: смешивают свежеотжатый сок из 150 г листьев алоэ (перед срезанием листьев растение не поливать 2 недели) и 300 г слегка подогретого меда. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день (утром натощак и вечером перед сном), запивая водой.

При хронических запорах в качестве слабительного применяют упаренный сгущенный сок алоэ — сабур. Употребляют его по 0,1—0,3 г на прием вечером (слабительное действие наступает через 9—10 часов).

При дизентерии принимают по 1—2 чайные ложки сока алоэ 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта можно принимать сироп алоэ с железом (аптечный препарат) по 0,5—1 чайной ложке 3 раза в день. Курс лечения — 15—30 дней.

При гастритах полезно на протяжении 1—2 месяцев при-

нимать сок алоэ по 2 чайные ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

Алоэ при глазных заболеваниях. При воспалении век готовят специальный раствор: 100 г листьев алоэ измельчают до состояния кашицы, кладут в эмалированную посуду и, накрыв крышкой, настаивают в течение 1 часа. Затем доводят до кипения, процеживают и переливают в стеклянную посуду, плотно закрыв. Хранят в темном прохладном месте. Тампоном, смоченным в этом растворе, делают примочки и протирают кожу век.

При заболеваниях глаз назначают инъекции экстракта алоэ жидкого подкожно по 1 мл в сутки.

Алоэ при лучевой болезни и анемии. Научно доказано, что алоэ способствует увеличению количества эритроцитов, гемоглобина, иногда лейкоцитов, укрепляет иммунную систему. Линимент алоэ, содержащий сок из биостимулированных листьев, применяют при лучевых поражениях кожи, в том числе с образованием язв и сильными болями. Для биостимуляции свежесрезанные зеленые листья алоэ промывают водой и помещают в темное место при температуре 6—8° С на 12—15 дней. Линимент состоит из 78 частей сока листьев алоэ, 11 частей касторового масла, 11 частей эмульгатора и 0,1 части эвкалиптового масла. Таким образом, состав линимента довольно сложен. Обычно в домашних условиях его не готовят и пользуются аптечным препаратом, который следует наносить тонким слоем на пораженный участок кожи 2 раза в день. Курс лечения — 10—12 дней. Той же мазью пользуются в целях профилактики, смазывая тонким слоем участок кожи, который будет подвергаться облучению.

При хроническом рентгенодерматите головы применяют на протяжении нескольких недель компрессы из свежего сока алоэ. Они снимают боль, восстанавливают ткани в пораженных местах и способствуют росту волос.

Для лечения анемии применяют сироп алоэ, приготовленный из сока алоэ и сахара с добавлением раствора хлорида закисного железа.

Алоэ при онкологических заболеваниях. Смесь алоэ с медом (5 частей меда на 1 часть сока алоэ) применяется для профилактики рентгеноэпителинитов при лучевой терапии

онкологических больных. Смесь наносят на те участки кожи, которые подвергаются лучевой терапии.

Также при раковых заболеваниях рекомендуют принимать внутрь свежую смесь алоэ с медом в той же пропорции по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

В качестве биостимулятора при онкологических заболеваниях принимают настойку, приготовленную по одному из следующих рецептов:

1. Смешать 150 г сока алоэ, 100 г сока из листьев майской земляники, 250 г кленового сока, 250 г меда и 350 г кагора. Настаивать в темном прохладном месте 2 недели. Принимать по 30 г за полчаса перед каждым приемом пищи.

2. Смешать 100 г сока алоэ с 500 г грецких орехов, добавить 300 г меда. Настаивать в темном прохладном месте 1 месяц. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

С той же целью используют следующую смесь: 100 г сока алоэ смешать со 100 г сока календулы, 100 г сока тысячелистника, 100 г сока таволги вязолистной и 50 г порошка корней солодки голой. Тщательно перемешать, разогреть, постоянно помешивая, но не доводя до кипения.

Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой. Хранить в темном прохладном месте.

При раке желудка проводят лечение настойкой выдержанного сока алоэ на коньяке. Листья алоэ, собранные с растения не моложе трех лет, выдерживают 10—12 дней в темном месте при температуре 6—8° С, затем измельчают и отжимают. Заливают 2 столовые ложки сока 0,5 л коньяка.

Отдельно готовят настой из листьев пеларгонии розовой (герани розовой): заливают 3 свежих листа пеларгонии 3 столовыми ложками крутого кипятка, помещают в плотно закрытую посуду и ставят на горячую, но не кипящую водяную баню на 8 часов. Затем настой процеживают, вливают в него смесь коньяка с соком алоэ и добавляют 3 капли 5-процентной настойки йода. Принимают смесь по 1 столовой ложке 2 раза в день до еды утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли, но вскоре они исчезают и наступает стойкое улучшение.

Алоэ в гинекологии. При эрозии шейки матки используют сок алоэ. Тампон, смоченный выдержанным соком алоэ,

вводят во влагалище и оставляют на 2—3 часа. Шейку матки обрабатывают эмульсиями, содержащими алоэ.

Сок алоэ рекомендуется принимать внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды при дисплазии шейки матки, как слабительное при запорах у беременных и хронической атонии кишок у женщин в климактерический период.

При бартолините (остром воспалении преддверии влагалища) следует принимать три раза в день до еды по 1 столовой ложке настойки алоэ (столетника). Для приготовления настойки нужно взять 200 г зеленых листьев алоэ (10—20 штук), удалить с них колючки и перемолоть в мясорубке. Затем добавить 400 г меда и 400 г красного вина. Поставить смесь на водяную баню и варить на слабом огне 1 час. Затем остудить, процедить через несколько слоев марли и отжать. Готовую настойку держать в холодильнике.

При мастите для ускорения созревания нарыва нужно наложить компресс с измельченными листьями алоэ и перевязать. Менять повязку как можно чаще.

Чтобы в послеоперационный период рассасывались спайки и уменьшились образования рубцов, нужно подкожно вводить аптечный препарат экстракта алоэ жидкого (дозировку назначает врач).

При обильных кровотечениях при миоме матки рекомендуется употреблять днем и вечером по 1 столовой ложке сиропа из алоэ (столетника). Для приготовления сиропа берут 200 г листьев алоэ (10—20 штук), удаляют с них колючки и размалывают в миксере до консистенции кашицы. Добавляют 3 столовые ложки измельченных корней буквицы лекарственной, 600 г пчелиного меда, 600 г натурального красного вина. Смесь варят в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час. Затем сироп охлаждают, процеживают и хранят в холодильнике.

Для регулирования менструаций пьют свежий сок алоэ по 8—10 капель 2 — 3 раза в день.

Алоэ против импотенции. Народная медицина рекомендует при импотенции, наступившей вследствие истощения организма, следующие общеукрепляющие средства:

1. Смешать 100 г сока алоэ, 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда, 50 г порошка корня пастернака. Хранить смесь в темном прохладном месте, принимать по 1 столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды.

2. Смешать 150 г сока алоэ, 250 г меда, 350 г натурального красного вина, 100 г порошка из плодов шиповника, 30 г порошка из семян петрушки. Настаивать смесь 1—2 недели, периодически встряхивая. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Алоэ в стоматологии. При кариесе в дупло больного зуба можно положить кусочек алоэ: это успокаивает боль и лечит воспаленные десны.

При заболевании стоматитом рекомендуется жевать листья алоэ или полоскать рот соком из свежих листьев.

При кровотечении из десен полость рта следует полоскать соком алоэ.

При воспалении десен нужно измельчить 100 г алоэ и настоять его в закрытой эмалированной посуде 1 час. Затем довести до кипения, процедить, перелить в стеклянную посуду, плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте. Этим отваром полоскать полость рта.

Алоэ при артритах. При артритах можно применять алоэ как наружно, так и внутренне. Втирание желе алоэ в больные места помогает снять боль. Хорошее действие также оказывают компрессы из смеси 1 части сока алоэ, 2 частей меда и 3 частей водки. После наложения компресса на больное место нужно положить слой ваты, компрессную бумагу и укутать полотенцем и теплым шарфом.

Алоэ как противоартритное средство действует гораздо эффективней в комплексном лечении с витамином С и рибонуклеиновой кислотой.

Средство от рахита. Если ребенок болен рахитом, употребляют следующее общеукрепляющее средство. Берут алоэ (листья) — 200 г, лимон (плоды) — 2 шт., орех грецкий (ядра) — 200 г. Все компоненты пропускают через мясорубку, добавляют 200 г сливочного масла и 200 г меда. Дают ребенку по 1 десертной ложке 3 раза в день после еды.

Алоэ и косметика. Существует мнение, что еще египетские царицы Клеопатра и Нефертити пользовались листьями алоэ в косметических целях. Желе, содержащееся внутри листьев, смешанное с молоком, позволяло им сохранять кожу свежей и молодой. В этих же целях использовали желе алоэ женщи-

ны индейского племени майя, многие женщины Сицилии и Северной Африки применяют его и до сих пор.

Во многих источниках приводится состав так называемого «крема Клеопатры». Рекомендуется смешать 5 г порошка алоэ с 40 г дистиллированной воды (так, чтобы не образовались комки) и добавить 20 г розовой воды и 10 г меда. Смесь поставить на водяную баню и осторожно добавить 100 г свежего свиного топленого сала. Ни в коем случае не следует перегревать крем! В теплом виде смесь снять с огня, добавить несколько капель сока алоэ, охладить при комнатной температуре и хранить в холодильнике. Раз в день наносить на лицо и шею тонким слоем.

Сейчас научно подтверждено, что сок алоэ способен сужать поры, очищать кожу, предотвращать ее старение и обезвоживание. Кремы алоэ обладают питательным и увлажняющим свойством. Сок, желе, экстракт алоэ входят в состав ряда промышленных косметических средств — гелей, кремов, лосьонов, губных помад.

Для любого типа кожи рекомендуется следующая маска: смешать 1 столовую ложку сметаны с 1 чайной ложкой яичного желтка. Добавить 1 чайную ложку сока алоэ и тщательно перемешать. Затем наложить маску на лицо и шею послойно, используя кисточку: когда подсохнет первый слой, накладывать следующий и т. д. Держать маску 20 минут, затем смыть ее теплой, а потом холодной водой.

Для всех типов кожи подойдет также следующая витаминная питательная и отбеливающая маска: 1/2 чайной ложки сока алоэ смешать с 1 чайной ложкой меда, 1 желтком, 1 чайной ложкой касторового масла, 1/2 чайной ложки лимонного или апельсинового сока. Добавить толокно или размолотую в муку овсяную крупу до образования кашицеобразной консистенции. Маску наложить на предварительно очищенное лицо и шею. Смывать теплой, затем холодной водой. Эта маска стягивает поры и биостимулирует кожу лица и шеи.

При преждевременном увядании кожи полезно принимать выдержанный сок алоэ по 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Сок алоэ улучшает кровоснабжение органов малого таза, что способствует вырабатыванию гормонов, препятствующих старению.

При покраснении кожи лица и расширенных капиллярах полезно утром и вечером смазывать кожу лица и шеи кусоч-

ком алоэ, с которого срезана кожица. Кожу предварительно следует очистить раствором чая и обтереть насухо. После нанесения сока алоэ на влажную кожу нанести питательный крем. Курс лечения — 10—12 процедур через 1—2 дня.

При угревой сыпи хорошо помогает настой из листьев алоэ. Нужно залить 2 столовые ложки измельченных листьев алоэ 200 г кипятка и настоять 2 часа. Процедить и ватным тампоном, смоченным в этом лосьоне, протирать лицо после каждого мытья.

При гнойничковых заболеваниях кожи рекомендуется пить сок алоэ по 1 чайной ложке за 30 минут до еды 2—3 раза в день или вводить жидкий экстракт алоэ в виде инъекций подкожно по 1 мл (курс лечения — 15—50 дней).

Для стимулирования роста волос нужно залить 1 столовую ложку нарезанных листьев алоэ 1,5 л кипятка и проварить 10 минут. Затем остудить и процедить. Протирать кожу головы ватным тампоном, смоченным в отваре, 2—3 раза в неделю.

Чтобы пересушенные на солнце волосы стали здоровыми, нужно 1—2 раза в неделю за полчаса до мытья головы втирать в волосы смесь 1 чайной ложки сока алоэ, 1 столовой ложки меда и 1 чайной ложки касторового масла. После мытья головы волосы ополоснуть отваром крапивы или ромашки, а затем чистой водой.

Для укрепления волос рекомендуют смешать 100 г сока алоэ с 0,5 л виноградного сухого вина, настоять 2—3 дня, периодически взбалтывая, и втирать в кожу головы.

Внимание! Следует знать, что алоэ, не достигшее зрелости, не обладает нужной целительной силой. Для лекарственного применения годится растение не моложе 1,5 лет. «Взрослым» считается растение, достигшее 5-летнего возраста.

Алоэ нельзя применять при кровотечениях любой этиологии, при заболеваниях печени и желчного пузыря, воспалении мочевого пузыря, при наклонности к поносам и при беременности, особенно поздней. Применение препаратов алоэ вызывает прилив крови к органам малого таза.

При передозировке препаратов алоэ могут появиться боли в сердце, почках, маточные кровотечения, обострение геморроя и даже кровь в моче.

При употреблении сока алоэ и сабура в качестве слаби-

тельного при привычных запорах необходимо помнить, что повышение дозы может, наоборот, угнетающе воздействовать на перистальтику и вызвать воспаление толстого кишечника. Вообще, употреблять препараты алоэ внутрь можно не более 1 г в день, иначе может возникнуть раздражение кишечника.

АСТРА КИТАЙСКАЯ (КАЛЛИСТЕФУС)

Callistephus chinenses Nees

Астра китайская — это однолетнее растение в форме прямостоячего ветвистого куста высотой от 20 до 100 см семейства сложноцветных. Родина его — Япония и Китай. Листья у астры продолговато-овальные, зубчатые или вырезные. Цветки собраны в корзинки, которые состоят из трубчатых и ложноязычковых цветков. Ложноязычковые цветки расположены по краю корзинки и бывают очень разнообразные по окраске, величине и форме (волнистые, плоские, спиралеобразные, ленточные и т. д.). Трубчатые цветки имеют такой же цвет, что и ложноязычковые, либо они желтые.

Астры бывают различными по высоте, могут быть простыми и махровыми и иметь всевозможную окраску: белоснежную, голубую, розовую, кремовую, желтую, фиолетовую, темно-красную и даже двухцветную и трехцветную. Сейчас существует около 700 сортов астр, и все они разделяются на три группы: трубчатые, переходные и язычковые. Соцветия трубчатых астр состоят только из одних трубчатых цветков, которые могут быть одинаковой или разной окраски. Соцветия переходных астр состоят из язычковых и трубчатых цветков. Трубчатые цветки находятся в середине, а язычковые располагаются по краю в 1—2 ряда. У язычковых астр все цветки в соцветии язычковые или же трубчатые и язычковые, но язычковые полностью закрывают трубчатые. Язычковые астры делятся на шесть типов: черепицеобразные, пионовидные, хризантемовидные, игольчатые, лучистые, шаровидные. По срокам цветения астры бывают ранние, среднеранние и поздние.

Астра — очень древнее растение. Когда близ Симферополя вскрыли царскую гробницу двухтысячелетней давности,

то там обнаружили изображение астры. У древних греков астра считалась защитным амулетом.

В Европу астра попала из Китая. В 1728 году ее семена привезли французскому ботанику Антуану Жюсье. Он вырастил в королевском саду Трианон крупные цветы ярких расцветок с желтой сердцевиной и назвал их королевами маргариток. Ботаники стали выводить новые сорта, и вскоре появилась махровая астра, которую назвали астрой китайской.

В переводе на русский язык с греческого «астра» означает «звезда». По легенде, созданной парижским астрономом Кассини, астра выросла из пылинки, упавшей со звезды. Кассини был не только астрономом, но и ботаником. В 1826 году он выделил из семейства астр новый род каллистефус (в переводе с древнегреческого — «прекрасный цветок»). Каллистефусы, или китайские астры — астры однолетние, в отличие от так называемых астр настоящих — многолетних.

Астры можно выращивать в саду, на клумбах, на верандах и балконах. Они любят плодородную почву, хороший полив и солнечные места. Если почва песчаная или тяжелая глинистая, то астры махровых сортов становятся простыми.

Высевают астры весной, когда погода достаточно теплая. Лучше всего семена прорастают при температуре 12—14° С. Можно высевать астры в апреле в парник, а затем высаживать на постоянное место в фазе двух-трех настоящих листьев.

Ранние астры цветут через 95—115 дней после посева, среднеранние — через 116—124 дня, а поздние — через 125—136 дней. Заморозки астры переносят плохо.

Наиболее ценная в лечебном отношении считается астра с сиренево-фиолетовыми цветками.

На Востоке издавна знали о целительных свойствах астры. В Корее, Китае и Японии столетиями лечили бронхиты, трахеиты, туберкулез, гангрену легких, болезни почек и печени корнями, стеблями с листьями и цветками астры. Столовую ложку лепестков астры (свежих или сухих) добавляли в овощные и фруктовые салаты.

Астра для женщин. Тибетская медицина применяла один из самых действенных способов лечения послеродового маточного кровотечения: половину столовой ложки сухих или

целую ложку свежих лепестков астры заливали медовой водой. При первых схватках роженице давали пить воду с лепестками астры; роды протекали без осложнений.

Астра и секс. В Японии при «охлаждении» одного из супругов в пищу добавляли лепестки сиренево-фиолетовой астры, делали из них вино, напитки, заваривали чай.

В Корее известен любовный напиток, который готовится из лепестков сиреневой астры, цветков осенней настурции и веточек полыни.

Б

БАРХАТЦЫ (ТАГЕТЕС)

Бархатцы принадлежат к семейству сложноцветных. Наиболее известны три разновидности этого растения: бархатцы прямостоячие, бархатцы отклоненные и бархатцы тонколистные. Все они родом из Мексики. У них перистые листья и простые или махровые цветки оранжевых, бронзовых и желтых оттенков. Зелень имеет сильный специфический запах.

Бархатцы прямостоячие *(Tagetes erecta L.)* — это ветвистый куст с крупными перисто-рассеченными листьями и явно выраженным главным побегом. В культуре он иногда достигает высоты 1 м. Желтые, оранжевые, бронзово-коричневатые цветки на верхушках побегов собраны в соцветия-корзинки диаметром 8—10 см. Цветет с июля до осени. Плоские летучие коричневые семена созревают осенью.

Существует два сорта прямостоячих бархатцев: гвоздиковидные (у них много язычковых цветков и мало трубчатых) и хризантемовидные (у них крупные трубчатые цветки и всего один ряд язычковых).

Бархатцы отклоненные *(Tagetes patula L.)* имеют более мелкие соцветия — диаметр их 4—6 см. Этот вид также может быть гвоздиковидной или хризантемовидной формы и также обильно и долго цветут до самой осени. Цветки обычно махровые.

Бархатцы тонколистные *(Tagetes tenuifolia Cav.)* — растение с сильно ветвящимися прямыми побегами, но они тоньше, чем у двух предыдущих видов. Соцветия маленькие, до 2 см в диаметре. У них пять краевых язычковых цветков желтого цвета и мелкие трубчатые цветки в середине. В культуре бархатцы тонколистные имеют высоту 15—20 см (го-

раздо ниже их диких видов). Они образуют компактные кустики шаровидной формы и очень обильно цветут с июля до заморозков. Семена очень мелкие.

Бархатцы выращивают на клумбах, используют для бордюров. Все виды бархатцев нетребовательны к почве, не боятся засухи и быстро растут. Высеивают их в апреле — мае в открытый грунт, и через 5—8 дней уже появляются всходы. В конце мая — начале июня их рассаживают по схеме 20 x 25 или 25 x 30 см. Растения можно пересаживать и в цветущем виде, но осенью при этом их нужно беречь от заморозков.

Бархатцы в кулинарии. Бархатцы известны не только своими декоративными свойствами: они являются популярной приправой к национальным кавказским блюдам. У них сильный специфический запах. На Кавказе сушеные цветки бархатцев используют для приправ к соусам под баранину.

В

ВАСИЛЕК СИНИЙ

Centaurea cyanus L.

Василек синий — это однолетнее, иногда двухлетнее растение семейства сложноцветных высотой 30—70 см. Стебель прямостоячий, опушенный, в верхней части ветвистый. Листья очередные, серо-зеленого цвета; нижние — черешковые, перисто-лопастные (они отмирают ко времени цветения растения), верхние — сидячие, линейные. Соцветия — корзинки.

Краевые цветки лазорево-синие, в форме зубчатой воронки, внутренние — синие, трубчатые. Цветет василек в июне — июле. Семена созревают в августе.

Народные названия василька: волошка, ржевой цвет, синьки, синецветка, васильчик, блават. Василек постоянно сопровождает злаковые растения, являясь их обязательным сорняком, поэтому и встречается повсюду среди ржаных и пшеничных полей. Этот цветок приспособился вызревать одновременно с рожью и пшеницей. Синие васильки очень красивы среди золотистого моря колосьев. Растут они также среди клевера, по обочинам полей, вдоль проселочных и лесных дорог, у лесополос.

Василек синий распространен в европейской части России, в Западной Сибири, Средней Азии, на Дальнем Востоке, в Западной Европе, Иране, Малой Азии, Индии.

Это растение — хороший медонос, пчелы собирают с него густой желто-зеленый мед с запахом миндаля.

Родовое название василька «центауреа» связано с древнегреческим мифическим кентавром Хироном. Когда Геракл ранил его отравленной стрелой, Хирон, славившийся искусством врачевания, успокаивал жгучую боль от раны соком синего василька. «Цианус» означает «темно-синий».

Научное название «центауреа цианус» васильку дал известный ботаник Карл Линней.

Василек известен с глубокой древности. Во время раскопок гробницы Тутанхамона среди множества предметов из золота и драгоценных камней был найден в саркофаге маленький венок из васильков. Цветы в нем высохли, но сохранили цвет и форму.

О васильке упоминали в своих трудах Плиний и Аристотель. Плиний считал, что василек изгоняет демонов. Египетские жрецы были уверены, что если произнести заклинание перед тем, как сорвать василек, сила цветка увеличится.

В более поздние времена знахари тоже беседовали с цветком, рассказывая ему, что он должен сделать для человека, ради которого его срывают. При этом обязательно произносилось имя человека.

Люди издавна почитали синие васильки. Большой популярностью пользовался этот цветок у немцев. Еще сто лет назад василек обязательно сопровождал их пышные пиршества. Василек был любимым цветком императора Вильгельма I и его матери, королевы Луизы. Существует много историй о том, что василек был счастливым предзнаменованием для королевского прусского дома. В Швеции венок из васильков входит в изображение государственного флага. В Бельгии василек являлся эмблемой свободы. С васильками связано много поверий в народе, и в то же время почти везде его применяли для лечения глаз.

Васильки воспевались во многих русских, украинских и белорусских песнях, без них не обходились календарные праздники, связанные с хлебопашеством.

В южных районах Украины замечали, что если бросить васильки в огонь и после этого смотреть на небо, то покажется, что звезды шевелятся.

Если вдыхать дым от сгоревших цветков, то это вызывает панический страх. Этим пользовались ворожеи, сжигавшие перед своим жилищем васильки в костре, чтобы их без нужды не беспокоили.

Русское название «василек» объясняется одной малороссийской легендой, в которой рассказывается о молодом парне по имени Василь, которого околдовала русалка и превратила в синий цветок — василек.

Васильки радуют наш взор не только среди колосьев ржи и пшеницы, среди зеленых ковров лужаек, но и на клумбах

и газонах. Этот цветок издавна введен в культуру и имеет несколько садовых форм, отличающихся от дикого вида только окраской.

У садовых форм синего василька цветки могут быть белыми, розовыми, красными, фиолетовыми. Стебли твердые, серо-зеленого цвета, сильно ветвящиеся. Листья могут быть разными — от цельных до перисто-рассеченных. Цветочные корзинки состоят из трубчатых цветков. Цветут васильки с июня по сентябрь. Существуют эффектные махровые формы садового василька с корзинкой диаметром 3—4 см. В цветоводстве распространены два однолетних вида васильков: василек синий и василек мускусный или амбербоа.

Васильки неприхотливы, но лучше всего растут на влажных, богатых известью почвах. Эти цветы можно выращивать не только в саду, но и в ящиках на балконе или наружных подоконниках. Высевают их в апреле, затем сеянцы прорывают, оставляя по одному через каждые 15—20 см.

Можно посеять их осенью и прикрыть на зиму от морозов еловыми ветками. Васильки хорошо сохраняются в срезанном виде.

Собирать васильки нужно во время цветения в июне — июле, как только распустится цветочная корзинка, срывая только краевые синие или голубые цветки. Из цветочных корзинок нужно выщипывать синие лепестки, стараясь, чтобы в сырье не попали внутренние трубчатые цветки. Сушить васильки нужно сразу же после сбора в темном, хорошо проветриваемом месте. Цветки нужно рассыпать тонким слоем на бумаге или чистой ткани и часто переворачивать (для сохранения их натурального цвета): Высушенное сырье без запаха, у него ярко-синий цвет и горьковатый вяжущий вкус. Хранить его нужно в темном месте в стеклянных банках или закрытых коробках в течение 2 лет.

В цветках и цветочных корзинках василька есть аппетитные горечи и тонизирующие вещества. В краевых цветках василька содержатся гликозиды антоцианов, кумарина, флавонов, дубильные вещества, флавонолы, слизи, смолы, сапонины, алкалоиды, каротиноиды, витамин С, а также соли калия, железа, магния, кальция и микроэлементы: марганец, цинк, медь, кобальт, хром, никель, ванадий, алюминий, селен, свинец, стронций, бор. В семенах василька содержится до 28% жирных масел.

В научной медицине василек используют как легкое мочегонное средство; в народной медицине — как желчегонное, мочегонное и антибактериальное средство при водянке, желтухе, воспалении почек и мочевого пузыря, при простуде.

С древних времен знахари лечили васильками эпилепсию, примочки из цветков васильков применяли при конъюнктивите, а свежий сок из цветков и стеблей — при воспалении среднего уха. Толчеными семенами васильков выводили бородавки, снимали раздражения кожи. В народной медицине василек издавна используют при простуде, болях в желудке, сердцебиении, болезнях почек и мочевого пузыря.

Василек синий используют также в ликерно-водочной промышленности. Из цветков получают синюю краску для шерсти.

Василек при заболеваниях глаз. Васильки — популярное в народной медицине лекарственное средство при лечении заболеваний глаз. Их применяют при конъюнктивитах, блефаритах и слабости зрения.

При воспалении слизистой оболочки глаз применяют примочки из настоя цветков васильков. Заливают 1—2 чайные ложки цветков (сухих или свежих) 200 г кипятка, настаивают 1 час, затем процеживают и используют настой для примочек глаз 6—8 раз в день.

Лечение будет более успешным, если 3 раза в день через 15—20 минут после еды пить по 50 г настоя цветков.

Этим же настоем можно лечить «куриную слепоту» — заболевание, связанное с нарушением сумеречного зрения.

При воспалении глаз также эффективен следующий сбор взятых в равных частях трав: василек (цветки), львиный зев (цветки), очанка лекарственная (трава), бузина травянистая (цветки). Из этой смеси готовят напар: заливают 2 столовые ложки сбора на 200 г кипятка и настаивают в термосе 6—8 часов. Напар используют для закапывания в глаза и примочек. Курс лечения — несколько месяцев.

При конъюнктивите берут смесь трав: василек (цветки) — 2 части; шиповник (цветки) — 1 часть; ромашка лекарственная (цветки) — 1 часть; подорожник большой (листья) — 1 часть; бузина травянистая (цветки) — 1 часть. Заливают 3 столовые ложки этой смеси 200 г кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают через марлю и вату. Закапывают по 3 капли в оба глаза 1 раз в день.

При слезотечении заливают 1 столовую ложку цветков василька 400 г кипятка, настаивают 1 час, затем процеживают. Используют этот настой для примочек.

М. А. Носаль советует делать примочки на больные глаза из напара цветков василька, цветков бузины черной и травы очанки, взятых поровну. Заливают 1 столовую ложку сбора 200 г кипятка и настаивают в термосе 6—8 часов. Этим же напаром, процеженным через вату, закапывать глаза (по 4—5 капель).

Средство от простуды. Настой цветков василька (залить 1 чайную ложку цветков 200 г кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по 50—70 г 3 раза в день) употребляют как жаропонижающее средство при ОРЗ, лихорадках, головной боли.

Аппетитное средство. Чай из цветков василька употребляют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. С той же целью готовят настой: заливают 1 чайную ложку цветков василька 200 г кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Настой принимают по 50 г 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Мочегонное средство. Василек синий в народной медицине используют как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения, а также при воспалении мочевого пузыря и почек. При этом пьют настой цветков василька: заливают 1 чайную ложку цветков 200 г кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 50—100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

При отеках на почве сердечной недостаточности в качестве мочегонного средства используют настой смеси трав: василек (цветки) — 10 г; фасоль (створки) — 15 г; береза (почки) — 15 г; кукуруза (рыльца) — 15 г; толокнянка обыкновенная (листья) — 15 г; грыжник (трава) — 10 г; хвощ (трава) — 10 г. Заливают 4 столовые ложки этой смеси 1 л теплой воды, настаивают 12 часов, кипятят 10 минут и процеживают. Пьют в теплом виде по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

При водянке рекомендуется настой цветков васильков, который готовят следующим образом: заливают 1—2 чайные ложки цветков 200 г кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Пьют по 50 г 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей как мочегонное средство употребляют настой трав: василек (цветки) — 15 г; толокнянка обыкновенная (листья) — 45 г; можжевельник (ягоды) — 15 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 200 г кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

При задержке мочи вследствие воспалительных процессов в мочеполовых органах М. А. Носаль рекомендует употреблять горячий отвар из следующей смеси трав: лепестков васильков (10 г); корня бузины травянистой (15 г): кукурузных рылец (10 г); листьев толокнянки (15 г); травы хвоща (5 г); травы грыжника (10 г); березовых почек (15 г).

Заливают 4 столовые ложки (с верхом) этой смеси 1 л холодной воды, настаивают в течение ночи, а утром кипятят 5—7 минут. Весь отвар выпивают за день в 5 приемов.

При мочекаменной болезни в народной медицине василек используется в следующем сборе трав: василек (цветки) — 15 г; орех грецкий (листья) — 10 г; крапива двудомная (листья) — 10 г; календула (цветки) — 10 г; хвощ (трава) — 10 г; фиалка трехцветная (трава) — 20 г; череда (трава) — 15 г; вероника (трава) — 10 г. Заливают 4 столовые ложки (с верхом) смеси 1 л сырой воды, настаивают 8—10 часов, затем кипятят 5—7 минут и процеживают. Выпивают за день в 5 приемов.

Василек при сердечно-сосудистых заболеваниях. При гипертонии народная медицина рекомендует следующий сбор: василек (цветки) — 15 г; боярышник (плоды) — 15 г; рябина черноплодная (плоды) — 15 г; хвощ (трава) — 15 г; тысячелистник (трава) — 15 г; омела белая (листья) — 15 г; валериана (корень) — 15 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 200 г кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 70 г 3 раза в день после еды.

Василек при заболеваниях печени и желчных путей. При камнях в печени народная медицина использует васильки в составе следующего сбора: василек (цветки) — 20 г; одуванчик лекарственный (корень) — 10 г; крапива (корень) — 10 г; календула (цветки) — 40 г; донник (трава) — 30 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 1 л кипятка, кладут 4—5 кусков

сахара, размешивают и настаивают 1 час. Принимают по 200 г 4—5 раз в день перед едой.

При заболеваниях печени и желчных путей применяют настойку из цветков василька. Для ее приготовления настаивают 30 г цветков василька на 300 г 40-процентного спирта или водки в темном месте в течение 10 дней. Принимают по 30 капель 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Василек при подагре, ревматизме, полиартрите, отложении солей. При этих заболеваниях применяется следующий сбор трав: василек (цветки) — 10 г; хвощ (трава) — 10 г; таволга (цветки) — 10 г; грыжник (трава) — 10 г; горец птичий (трава) — 10 г; толокнянка обыкновенная (листья) — 15 г; бузина травянистая (корни)— 15 г; кукуруза (рыльца) — 15 г; фасоль (створки) — 15 г; береза (почки) — 15 г. Заливают 4 столовые ложки смеси 1 л сырой воды, настаивают в течение ночи, утром кипятят 5—10 минут и настаивают еще 30 минут. Затем процеживают и отжимают. Всю дозу выпивают за сутки в теплом виде в 6—7 приемов.

Василек при ранах и переломах. Сок и эссенция из стебля василька синего оказывает ранозаживляющее действие. Эффективное ранозаживляющее средство — порошок листьев василька.

При переломах костей траву и цветки василька мелко растирают и смешивают с соком терна. Принимают утром натощак по 1—2 столовых ложки в течение 8 дней.

Василек при кожных заболеваниях. Для очищения крови при кожных заболеваниях, при нарывах и фурункулезе в народе применяют следующий сбор трав, рекомендуемый М. А. Носалем: василек (цветки) — 15 г; календула (цветки) — 10 г; орех грецкий (листья) — 10 г; крапива (листья) — 10 г; хвощ (трава) — 10 г; фиалка трехцветная (трава) — 20 г; череда (трава) — 15 г; вероника (трава) — 10 г. Заливают 4 столовые ложки этой смеси 1 л воды, настаивают ночь, утром кипятят 5—7 минут и процеживают. Выпивают всю дозу за день в 5 приемов. Курс лечения — 6 недель.

Василек в гинекологии. Отвар и настой василька помогают нормализовать менструальный цикл. Для приготовления настоя залейте 1 чайную ложку цветков 200 г кипятка, дайте

настояться 30 минут, процедите и принимайте по 50—70 г 3 раза в день.

Средство для усиления лактации. Настой васильков усиливает выделение молока у кормящих женщин. Для его приготовления нужно 2 столовые ложки свежих цветков залить 0,5 л кипятка, настоять до охлаждения и давать пить кормящей матери по 70 г 3—4 раза в день.

Василек и косметика. В настоящее время косметологи рекомендуют принимать внутрь отвар из василька при припухлости глаз, раздражении сухой кожи лица, рук, тела.

При расширении пор кожи применяют отвар из лепестков василька. Залейте 1—2 горсти сухих лепестков 0.5 л воды и прокипятите на слабом огне 10 минут. Из отвара делайте примочки.

Василек в ветеринарии. В ветеринарии отвар василька синего используют как бактерицидное, мочегонное и желчегонное средство, а также при лечении конъюнктивита. Доза для крупных животных — 20—30 г.

Внимание! В растении содержатся активные соединения с циановым компонентом. Поэтому при применении сырья необходимо соблюдать осторожность.

Г

ГВОЗДИКА

Dianthus L.

Гвоздика — многолетнее или однолетнее ветвистое растение семейства гвоздичных. У нее травянистый или полуодревесневший стебель, гладкий, узловатый, хрупкий. Листья супротивные, зеленые, сизые или голубоватые. Цветки одиночные или собранные в соцветия, венчики из пяти свободных лепестков, ярко окрашенных чаще в белый или розовый цвет. У гвоздик культурных форм могут быть красный, желтый, фиолетовый и другие цвета. Плод — многосеменная коробочка, семена черные. История возделывания гвоздики насчитывает более 2000 лет. Впервые ее описал Теофраст за 300 лет до н. э. Научное же название «диантус» — «божественный цветок» — дал ей Карл Линней.

Традиция, связывающая символику красной гвоздики с невинно пролитой кровью, возникла еще в Древней Греции. Согласно греческому преданию, этот цветок вырос из глаз пастуха, незаслуженно ослепленного богиней-охотницей Артемидой. А возродилась эта традиция во времена Французской революции 1793 года, когда невинные жертвы террора, идя на казнь, украшали себя красной гвоздикой. Тогда этот цветок получил название «гвоздики ужаса».

С другой стороны, гвоздика считалась цветком храбрости и отваги. Букеты гвоздик французские крестьянки дарили уходящим на войну парням. А в 1802 году Наполеон, учреждая орден Почетного легиона, связал цвет ленты этого ордена с окраской красной гвоздики. В противовес приверженцам Наполеона, в 1815 году французские роялисты избрали своей эмблемой гвоздику белую.

В Англии садовая гвоздика появилась в 1597 году: ее

получил из Польши придворный садовник Герард. Гвоздика сразу же завоевала любовь королевы Елизаветы I, и ее стали повсеместно разводить в садах и теплицах. Первое время в Англии гвоздики были баснословно дорогими: один цветок стоил целую гинею. Этот очаровательный по красоте и аромату цветок не обошли вниманием английские поэты: гвоздику упоминают Шекспир, Мильтон, Спенсер.

В Бельгии, а затем и в Нидерландах гвоздика стала излюбленным цветком простого народа и распространилась повсеместно. Она превратилась в символ уюта и домашнего очага, сыновней и родительской любви. Молодые люди, предлагая возлюбленной руку и сердце, по традиции дарили ей букет гвоздик. На картинах старинных голландских мастеров с гвоздиками в руках изображаются даже святые. А стилизованное изображение этого цветка стало одним из популярных узоров на брюссельских кружевах.

В Германию гвоздику ввезли из Туниса еще во времена крестовых походов. Она была любимым цветком Карла V, так как напоминала ему о победах, одержанных над «неверными». Позднее гвоздика в Германии стала эмблемой верности и постоянства, так как цветы ее, даже засушенные, обычно сохраняют свою окраску. Однако вообще среди немцев этот цветок пользовался меньшим уважением, чем среди других народов: в поэтической традиции гвоздика стала символом тщеславия и внешнего блеска, за которым скрывается душевная пустота.

Зато в Италии и Испании гвоздика издавна и вплоть до наших дней служит популярным любовным талисманом. Крестьянские девушки в Италии украшали этими цветами платье и прическу. Как и во Франции, они верили, что букет гвоздик, подаренный возлюбленному, охранит его в пути и на войне от всех несчастий. А у испанцев гвоздики различных оттенков использовались в «языке цветов» как тайные указания на час, в который состоится свидание.

В настоящее время гвоздика по-прежнему пользуется всеобщей любовью в разных странах. Ее используют и как грунтовое растение, и как комнатное, выращивая в горшках. Нередко поздней осенью цветущую горшечную гвоздику можно увидеть даже на окне.

Этот цветок имеет множество видов и сортов; особенно много ее видов встречается в средиземноморских странах, Китае, произрастают они также по всей Европе. Наиболее

распространенными являются гвоздика турецкая *(Dianthus barbatus),* гвоздика китайская *(Dianthus chinensis),* гвоздика перистая *(Dianthus plumarius)* и гвоздика голландская *(Dianthus caryophyllus).*

Родина китайской гвоздики — Китай и Япония. Китайская гвоздика — растение однолетнее. Растет кустиками до 20—40 см высотой. Цветки простые или махровые диаметром 3—8 см, разнообразной окраски, без запаха. Они расположены на верхушке стебля единично или по 2—3 цветка. Цветет очень обильно с конца июня до сентября.

Существуют культурные виды этого растения. У них более крупные, махровые цветки разнообразной окраски и в высоту они достигают 50 см.

Китайская гвоздика легко выращивается в комнате. Ее используют для озеленения балкона. Сеют семенами в апреле, всходы, по возможности, пикируют в бумажные стаканчики или маленькие горшочки и в конце мая высаживают в ящики. Китайская гвоздика неприхотлива к почве и влаге, но предпочитает землю, содержащую глину. Светолюбива, любит солнечное место.

Голландская гвоздика происходит с юга Европы. Это многолетнее растение высотой до 60 см, ветвится. Листья ланцетовидные, узкие, голубовато-зеленые, цветки одиночные или собраны в кисть на верхушках стеблей. Голландская гвоздика отличается большим разнообразием сортов: Шабо, Гренадин, Маргарет и др. У них различная длина цветоносов, величина, окраска и махровость цветов, а также время цветения. Чаще всего выращивают гвоздику, у которой цветение повторяется в течение сезона. Одной из таких гвоздик является гвоздика шабо.

Гвоздика шабо — это многолетний вид голландской гвоздики, но культивируется как однолетник. Она получена во Франции тулонским аптекарем Шабо в начале XIX в. Высота ее — 30—50 см. Растение образует множество побегов, заканчивающихся цветками. Побеги округлые, узловатые, голые, сизо-зеленые. Простые и махровые цветки — белых, красных, розовых, желтых тонов — отличаются крупным размером (диаметр 5—7 см) и сильным приятным ароматом. Цветет беспрерывно с июля до наступления морозов.

У гвоздики шабо есть несколько сортов: Жанна Дионис — чисто-белой окраски, Этинселян — ярко-красной,

Лежьен д'Онер — темно-вишневой, Микадо — лиловой, Мари Шабо — серно-желтой, Аврора — лососево-желтая.

Многие цветоводы считают гвоздику шабо первым по красоте цветком после розы.

Размножается этот вид гвоздики семенами и черенками.

Семена нужно сеять в январе и даже раньше, в ящики в теплице или дома. Температура в помещении должна составлять 18 С. Цветение наступает только через 6—6,5 месяцев после посева. В условиях комнаты рассаду вырастить очень трудно. При семенном размножении гвоздика шабо часто утрачивает махровость.

При размножении черенками черенки берут от прошлогодних кустов. Для этого осенью 2—3 лучших экземпляра нужно высадить в горшки и сохранить до весны, держа в прохладном месте на свету. Черенкование производят в марте — апреле обычным порядком. Укоренившиеся черенки рассаживают в горшочки и в конце мая выносят на открытый воздух. Пересаживать в ящики можно и позже.

Достав гвоздику шабо один раз, можно много лет подряд размножать ее черенками.

Гвоздика шабо довольно требовательна к условиям и хорошо растет только в питательной, глинисто-дерновой почве, с небольшим добавлением перегноя. Она не любит затененности, ей нужны хорошее солнечное освещение и равномерная влажность.

Цветки садовой гвоздики напоминают запахом гвоздику-пряность. У культурной махровой гвоздики много родственников.

Гвоздика введена в европейскую медицину как лекарственное и магическое растение в XII веке Хильдегардой из Бингена. Она применялась против множества болезней, в том числе эпилепсии и сифилиса. Гвоздику прибивали к порогу дома для защиты его от порчи. Ее использовали при окуриваниях, которые устраивали для предотвращения и лечения порчи. Отваром из цветков гвоздики поили больных чумой, и иногда болезнь отступала.

На Востоке листья гвоздики держали в руке, во рту или в кармане, если хотели привлечь к себе чью-либо любовь.

Масло, извлеченное из цветков гвоздики, по преданию, обладает магической силой. Тот, кто смажет им голову, развеселится и забудет обо всех заботах, а тот, кто смажет

им на ночь лицо, а утром умоется, тот окрепнет и избавится от козней врагов.

Противовоспалительное и обезболивающее средство. Настойка травы гвоздики применяется как болеутоляющее и противовоспалительное средство. Залейте 50 г сухой травы 0,5 л растительного масла и дайте настояться 8—10 дней. Принимайте по 5—10 капель 3 раза в день.

Гвоздика при желудочно-кишечных заболеваниях. При хронических заболеваниях пищеварительного тракта используют настойку травы гвоздики (см. выше).

Гвоздика в гинекологии. Полевая гвоздика обладает замечательными лечебными свойствами. Это эффективное средство при слабости и атонии матки, частых выкидышах. При этом используют отвары листьев: 1 столовую ложку на 200 г кипятка. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день через 20—30 минут после еды.

Средство от насекомых. Комары и другие насекомые не переносят запаха гвоздики. Для защиты от них можно протирать кожу настоем этого растения. Залейте 3 столовые ложки сухой гвоздики 0,5 л кипятка и оставьте настаиваться на 6 часов при комнатной температуре, периодически взбалтывая. Процедите через марлю.

ГИАЦИНТ

Hyacinthus

Гиацинт — луковичное растение семейства лилейных. Листья длиной 15—20 см, желобчатые, сочные, ярко-зеленого цвета. Цветки колокольчатые, собранные в густых кистях султана, с очень приятным ароматом. Есть сорта гиацинтов с махровыми цветками.

Гиацинт — уроженец Малой Азии. Научное название гиацинта переводится с греческого как «цветок дождей восточный»: у себя на родине он распускается весной, когда наступает период теплых дождей. Греки связывают название

и происхождение этого цветка с Гиацинтом, сыном спартанского царя Амикла и музы Клио. Его очень любил бог солнца Аполлон. Однажды они соревновались в метании диска, и Аполлон, нечаянно попав диском в юношу, убил его. Из капель крови Гиацинта вырос красно-лиловый с изумительным ароматом цветок, который и назвали гиацинтом. Его форма с одной стороны напоминала букву А, а с другой — Y (инициалы Аполлона и Гиацинта). Так была увековечена память об их прекрасной дружбе. Жрецы Аполлона Дельфийского перенесли цветок гиацинта в сад, который окружал их храм, и с тех пор в Амиклах в Ликинии стал ежегодно проводиться праздник, который назывался Гиацинтий. Празднества длились три дня.

Существуют и другие легенды о происхождении гиацинта. У греков этот цветок был по-видимому, символом печали и смерти. Когда однажды в Афинах разразился голод и вспыхнула чума, за помощью обратились к Дельфийскому оракулу. Аполлон устами пифии приказал принести в жертву на гробнице циклопа Гереста пять дочерей пришельца Гиацинта.

Но гиацинт считался также и цветком радости: девушки-гречанки украшали им свои волосы в день свадьбы своих подруг.

Большой любовью пользовался гиацинт у жителей Востока, особенно в Персии. Знаменитые поэты Фирдоуси и Хафиз сравнивают кудри персидских красавиц с завитками лепестков гиацинта.

Прежде чем гиацинт был завезен из Малой Азии в Европу, он появился в Турции. К нему с восторгом отнеслись жены турецкого султана, да и сам султан; и вскоре в Константинополе гиацинты стали выращивать в садах всех гаремов. В XVII в серале самого султана был устроен особый сад, где росли лишь одни гиацинты, и когда они расцветали, султан наслаждался их дивным ароматом и красотой их чудесной окраски.

Во второй половине XVII века гиацинт попадает в Западную Европу, в Вену, где его выращивают лишь отдельные любители-садоводы. Широко известен в Европе этот цветок стал лишь только после того, как попал в Голландию. Здесь им необычайно увлеклись. Гиацинт появился в Голландии в 1734 году, почти через сто лет после тюльпана, как раз в то время, когда ажиотаж по поводу тюльпанов

стал понемногу угасать. Изящный ароматный гиацинт вскоре стал любимцем всех голландцев, которые, не жалея средств и сил, начали его разводить. Когда удалось случайно вывести махровый гиацинт, увлечение этим цветком вспыхнуло с новой силой. На махровый гиацинт, выросший в саду у гаарлемского садовода Петра Фёрельма, приезжали смотреть со всех концов Голландии, и даже из соседних стран. Этому сорту Фёрельма дал имя «Мария», но, к несчастью, этот цветок и следующие два махровых экземпляра погибли. Выжил только четвертый, которому садовод дал название «Король Великобритании». Он явился родоначальником всех последующих сортов махровых гиацинтов.

Голландские садоводы увлеченно работали над выведением более крупноцветных сортов гиацинтов, над увеличением количества цветков в цветочной стрелке, над получением новой окраски цветков — в особенности ярко-желтой, которая была редкостью.

Если у какого-нибудь садовода труды в этом направлении увенчивались успехом и ему удавалось получить новый сорт, это событие отмечалось богатой пирушкой. «Окрестить» новорожденный сорт собирались все соседи, сорт получал имя какой-нибудь знаменитости или царствующей особы.

Многие предприимчивые голландцы изрядно разбогатели на выращивании гиацинтов. За луковицу платили баснословные деньги, светские дамы прикалывали к платьям одиндва цветка как знак богатства и знатности. В то время, как на один гульден можно было хорошо прожить в день, луковица нового сорта гиацинта стоила 500—1000 гульденов. А за луковицу гиацинта Адмирал Лифкен было заплачено 20 000 гульденов!

В начале XX века владелец одной из крупнейших голландских цветоводческих фирм Лефевр купил в России луковицы донских тюльпанов и увез в Голландию. После длительной селекционной работы донские «дикари» превратились в голландские «королевские» тюльпаны, которые потрясли своей красотой любителей цветов во всем мире и принесли Лефевру большие прибыли.

Из Голландии культуру гиацинтов переняла Германия, а затем Франция. Когда из Франции Нантским эдиктом были изгнаны гугеноты, многие из них переселились в Гер-

манию. Они принесли с собой культуру садоводства, вкус и любовь к красивым растениям, высокое мастерство в планировке садов, а также и любовь к культуре гиацинтов. Во второй половине XVIII века потомок гугенотов Давид Буше устроил в Берлине первую выставку гиацинтов. Это был триумф. Берлинские цветоводы с рвением не меньшим, чем когда-то голландцы, принялись выращивать гиацинты. Этим увлеклись даже многие серьезные люди. Придворные капелланы Шредер и Рейнгард выращивали гиацинты на протяжении всей своей жизни и даже вывели новые сорта. В Берлине на Комендантской улице, где цвели гиацинты Буше, открывается знаменитая кофейня Петра Буше, в которой собирается берлинская знать. Посетители общались за чашкой кофе и любовались гиацинтами. Сам король Фридрих Вильгельм IV неоднократно бывал в кофейне Буше.

В Берлине высаживались целые поля гиацинтов (ежегодно рассаживали до 5 миллионов гиацинтовых луковиц). Когда гиацинты расцветали, к этим полям начиналось настоящее паломничество, каждый стремился побывать там.

Во Франции также любили гиацинты, хотя такого огромного увлечения ими, как в Голландии и Германии, не было. Здесь маркиз Гонфлие открыл новый метод выращивания этих цветов в воде — корнями вверх, а стеблем в воду. Этот способ культуры поразил парижан, гиацинты стали входить в моду. Во Франции особо популярен был сорт маленьких гиацинтов, названных римскими. Но в XVIII веке гиацинты во Франции приобрели дурную славу: ими пользовались для отравления неугодных кому-либо лиц. Букет или корзину цветов опрыскивали каким-нибудь ядом, неразличимым из-за сильного аромата гиацинтов, и ставили в спальню или будуар.

Тем не менее, гиацинт — прекрасное луковичное растение для украшения комнаты. У него великолепный аромат, изумрудные листья, обилие цветков красных, розовых, фиолетовых оттенков. При комнатном разведении можно иметь цветущие гиацинты в конце ноября — начале декабря.

Гиацинты размножают луковицами, детками, листовыми черенками и семенами. В комнатных условиях лучше всего размножать их луковицами и детками.

Для выгонки используют следующие гиацинты:

Миниатюрные гиацинты (римский ранний). У них небольшие луковицы диаметром 3—4 см. Цветут очень мелки-

ми белыми и голубыми цветками. Луковицы высаживают в конце августа — начале сентября по 3—5 штук в горшки диаметром 13 см. Зацветают в ноябре.

Восточные гиацинты *(Hyacinthus orientalis)*. Луковицы этих гиацинтов дают по одной, редко по две крупные цветочные стрелки. Высаживают их в горшки в сентябре, зацветают к Новому году.

До посадки луковицы гиацинтов хранят в сухом прохладном помещении. Для выгонки берут хорошо просушенные, вызревшие, плотные луковицы с неповрежденным донцем. У махровых сортов луковицы менее крупные. Луковицы восточных гиацинтов сажают по одной штуке в старые хорошо вымытые горшки диаметром 9—11 см (в новых горшках корни гиацинтов обычно чернеют и портятся). Горшок засыпают по плечики почвой, которая должна состоять из 2 частей дерновой, 1 части перегноя земли и 1/4 части песка. Посередине ставят луковицу и глубоко вдавливают ее в землю. Затем хорошо поливают, засыпают сверху слоем песка или опилок до 10 см и ставят в прохладное место с температурой не выше 4—6° С в подвале или гараже, защищенном от мороза. Луковицы гиацинта укореняются только при довольно низкой температуре. Горшки с луковицами ставят плотно один к другому в ящик с насыпанным на его дно песком (3 см) и затем засыпают песком пространство между ними. Почва должна быть все время слегка влажной. Если верхний слой подсыхает, его нужно поливать. В течение 2—2,5 месяцев луковица укореняется. При появлении цветочной стрелки горшок с растением переносят в помещение с температурой 15° С и плотно прикрывают картонным колпачком. В помещении, где находится гиацинт, необходимо постепенно повышать температуру до 18° С, а для ранних сортов — до 10—15° С. Но следует знать, что при несвоевременном повышении температуры у гиацинта будут расти только листья, а цветочная стрелка развиваться не будет. Для более поздней выгонки нужна менее высокая температура.

Когда листья гиацинта вырастают до 10—15 см, картонный колпачок снимают и начинают регулярно поливать растение. Чтобы получились более компактные султаны, нужно понизить температуру до 10—12° С в тот период, когда цветки будут уже заложены, но не окрашены. При этом султаны иногда поднимаются даже выше листьев, а цветки полностью развиваются.

Луковицы гиацинтов высаживают в горшки за 3,5 месяца до намеченного срока цветения.

Отцветшие луковицы для новой выгонки непригодны. Их можно высадить в саду, и они будут цвести на клумбах. Можно также использовать их для размножения. Молодые луковицы-детки созревают на 4—5-й год, после чего они годны для выгонки. Сеянцы гиацинта зацветают также на 4—5-й год.

Выгонку гиацинта можно делать также гидропонным методом. Растение выращивают в так называемых «гиацинтовых» бокалах или довольно высоких стаканах и бокалах с расширенным верхом, чтобы поместилась луковица. В посуду наливают чистую воду с добавлением специальных солей и кусочков древесного угля. Луковицу помещают так, чтобы уровень воды был на несколько миллиметров ниже донца луковицы. Оно не должно соприкасаться с водой, иначе луковица загниет.

Посуду с луковицей нужно закрыть колпаком из черной бумаги и поставить в прохладное помещение с температурой 4—8° С. Месяца через два у луковицы разовьется хорошая корневая система и появится росток стрелки. Необходимо все время следить за уровнем воды и подливать ее по мере испарения. Когда стрелка достигнет 10 см, бумажный колпак можно снять. Если листья сильно развились, их укорачивают. Растение помещают в достаточно теплую комнату на подоконник. Но чем прохладней будет помещение, тем дольше гиацинт будет цвести.

При гидропонном методе выгонка луковицы идет медленнее, чем в земле, и растение зацветает позднее. Для вторичной выгонки эти луковицы так же не годятся, и их можно высадить в саду.

Гиацинт и косметика. Женщины издавна использовали гиацинты в косметических целях. Если настоять лепестки гиацинта на спирту, получится лосьон, который хорошо разглаживает кожу лица, устраняя морщины, предохраняет от вредных атмосферных воздействий и ароматизирует ее.

Гиацинт в быту. Высушенные лепестки гиацинта кладут в полотняные мешочки, которыми перекладывают постельное белье в шкафу. Оно долго сохраняет свежесть.

Высушенные и измельченные в порошок лепестки гиацинта можно использовать для борьбы с вредными насекомыми: тараканами, комарами. Если поджечь такой порошок и окурить гиацинтовым дымом квартиру, комары сразу же исчезнут.

И, главное, если вы заведете у себя в квартире этот изящный цветок, его прелесть и изумительно тонкий аромат всегда будут создавать вам прекрасное настроение.

Д

ДИФФЕНБАХИЯ

Diffenbachia

Диффенбахия принадлежит к семейству ароидных, которых в культуре существует множество разновидностей и гибридов. Из них можно выделить несколько видов, используемых для комнатного разведения.

Диффенбахия пятнистая *(Diffenbachia maculata)* — многолетнее невысокое растение семейства ароидных с утолщенным древесным у основания стеблем, прямостоячим в молодом возрасте, а позже — полегающим. Листья пестрые, крупные, овальные или продолговато-ланцетные, заостренные на верхушке. Они достигают 40 см длиной и 10 шириной. Поверхность листа блестящая или матовая, покрытая оригинальным рисунком. Бывают очень красивые ярко-зеленые листья, украшенные сочетаниями белых, изумрудных, желтых, палевых пятен. Плоды — красные ягоды.

Растение хорошо переносит условия комнатного содержания, зимует при температуре 18—15° С, но может переносить и кратковременные понижения до 13° С. Сквозняков не переносит. Рекомендуемый состав почвы: дерновая, листовая земля, торф, сухой коровий навоз (1:2:1:1).

Размножается отрезками стебля размером в 5 см, с одной спящей почкой или стеблевыми верхушечными черенками. Хорошо укореняется и развивается только в тепле. Отрезки стебля укореняются в смеси Торфа и песка при температуре 25—30° С. При посадке растения необходим хороший дренаж, чтобы предотвратить загнивание корней. Диффенбахии необходима обильная поливка и опрыскивание летом прохладной мягкой водой. Зимой полив ограничивают. Летом нужно еженедельно вносить цветочное удобрение.

Диффенбахия сегуина *(Diffenbachia seguina)* очень близка к диффенбахии пятнистой, но листья у нее более широкие и на них меньше белых пятен. На основе диффенбахии сегуина выведено множество гибридов. Среди них есть очень эффектные, с яркими, экзотически раскрашенными листьями — «Камилла» и «Тропик сноу».

Защитное средство. Диффенбахия — не только высокодекоративное растение, но и чрезвычайно полезное. Его хорошо использовать для внутреннего озеленения. По данным НАСА, диффенбахия очищает воздух от токсинов: формальдегида, ксилена, трихлорэтилена, бензола. Это растение рекомендуется выращивать на производствах, а также в домах, расположенных рядом с крупными фабриками, заводами и автострадами.

Внимание! Новые гибриды диффенбахии обычно зацветают в молодом возрасте. И хотя соцветие очень эффектное, его нужно обламывать, иначе временно прекращается рост листьев и растение снизу оголится.

Следует помнить, что сок диффенбахии, как и некоторых других ароидных растений, при попадании на кожу или слизистые оболочки может дать самую неожиданную реакцию. Поэтому при пересадке следует побеспокоиться о мерах безопасности: надеть перчатки, а, может быть, и марлевую повязку; после окончания работы тщательно вымыть руки.

Так как растение содержит ядовитый сок, его не рекомендуется держать в детских комнатах, использовать для озеленения детских садов.,

Ж

ЖАСМИН

Jasminum

Жасмин — кустарник семейства маслиновых с белыми звездообразными очень душистыми цветками. Цветет все лето и даже зимой.

В качестве комнатного растения разводят вечнозеленый жасмин самбак *(Jasminum sambac)* родом из Аравии, с вьющимися и лазящими стеблями, небольшими, без зубцов, листья, опушенные с нижней стороны, и небольшими, очень красивыми белыми махровыми цветками с сильным тонким ароматом, около 3 см в диаметре. Даже один цветок этого жасмина наполняет ароматом всю комнату. Он держится около суток, затем краснеет и опадает. Цветет жасмин в любое время, но обильнее всего — с марта по ноябрь.

Родина этого растения — Индия и Цейлон. Комнатный жасмин самбак иногда называют еще индийским или арабским. Встречается он сейчас не очень часто, и неискушенный цветовод нередко путает его с чубушником, который является совсем другим растением.

Этому виду жасмина зимой необходима температура 18—20° С и поливка водой комнатной температуры. Жасмин самбак нуждается в ярком освещении, помещать его лучше на солнечном окне. Летом нужно регулярно опрыскивать, а также обмывать листья, обильно поливать. Растение нужно содержать в чистоте, иначе на него нападает красный паучок. Почва должна состоять из дерновой, листовой, перегнойной земли и песка (2:1:1:1). Чтобы вызвать обильное цветение, нужно весной удалить все слабые ветки с мелкими листьями, а длинные побеги укоротить наполовину. Тогда образуются короткие боковые побеги, заканчивающиеся цветками. От-

резанные побеги можно использовать на черенки. Когда летом на побегах разовьется 5—8 пар листьев, их желательно прищипывать.

Удобрять жасмин самбак следует осторожно, так как при перекорме он перестает цвести.

Крупным экземплярам комнатного жасмина нужно давать опору.

Размножают жасмин ранней весной и летом зелеными или одревесневшими черенками, а также отводками. Укореняются они около месяца.

Для комнатного разведения пригоден также жасмин лекарственный *(Jasminum officinale),* который произрастает в Малой Азии и в Китае. Его можно разводить как в горшках на подоконнике, так и в деревянных ящиках. Не следует путать его с жасмином голоцветковым *(Jasminum nudiflorum),* с опадающими на зиму листьями, который цветет в феврале — апреле. Зимой его содержат при температуре 6—10° С.

Пригодны для внутреннего озеленения квартиры также жасмин тосканский с желтыми цветками и жасмин крупноцветный.

Жасмин всегда особо почитался на Востоке. В восточных культурах жасмин считается символом страстной любви. Это растение за его соблазнительный аромат называли «царицей ночи».

Эфирное масло жасмина получают из цветков растения путем экстракции. Это масло производится в Египте, Марокко, Франции, Испании, Италии. У него специфический сладковатый аромат, который доминирует даже в смеси с другими маслами. Масло жасмина входит в состав самых дорогих французских духов, а также в состав «чувственной» композиции эфирных масел, которую применяют в интимной обстановке.

Жасмин обладает также лекарственными свойствами. Всем известен жасминовый чай, особенно так популярный в Англии. Высушенные лепестки жасмина (цветки собирают во время цветения и высушивают в тени) полезно добавлять в чай во время весеннего авитаминоза.

Тонизирующие и успокаивающие свойства жасмина. Эфирное масло жасмина действует на психику укрепляюще, избавляет от ощущения беспокойства и тревоги. Его можно ис-

пользовать в ароматической лампе или принимая ванны, а также добавлять в косметические средства.

Масло жасмина в ароматической лампе помогает при бессоннице. Оно также эффективно действует при ожирении, когда появляется болезненный страх располнеть.

Жасмин — сильный антидепрессант. При подавленном настроении полезно принять ванну, добавив в воду 3 капли масла жасмина, 8 капель лаванды и 4 капли иланг-иланга.

Английский врач Тиссеран рекомендовал своим пациентам вдыхать эфирные масла жасмина при апатии и вялости. А японские физиологи установили, что аромат жасмина бодрит сильнее, чем кофе.

Если налить в ароматическую лампу 1 каплю масла жасмина и 2 капли розы (добавив воду), то запах этой смеси создаст ощущение гармонии. К тому же он помогает при заболеваниях дыхательных путей.

Кроме того, масло жасмина обладает расслабляющим и обезболивающим действием. При болях в мышцах и болезненном их напряжении рекомендуются горячие ванны или компрессы, а также растирания с маслами жасмина, ромашки, лаванды, можжевельника.

Масло жасмина очень дорого стоит, поэтому редко встречается в чистом виде. При массаже для снятия болей его добавляют в массажное масло.

Жасмин и секс. Эфирное масло жасмина обладает эротическим, возбуждающим действием. Его можно добавлять в ванну, использовать при массаже или в качестве духов. Запах жасмина считается чисто женским. Можно самому составить эротические духи, смешав масла: по 3 капли жасмина, пачулей, иланг-иланга, вербены, 1 каплю розы, 8 капель сандалового дерева.

Жасмин в гинекологии. Для облегчения боли при родовых схватках ароматерапевты рекомендуют использовать масла жасмина и лаванды. Жасмин также усиливает схватки, что сокращает время родов. Масло нужно легко втирать, смешав с маслом для массажа. Можно также накладывать на спину и живот теплые компрессы с добавлением этих масел.

При заболеваниях матки рекомендуются теплые компрессы, общие и сидячие ванны с маслами жасмина, мелиссы и розы.

Жасмин и косметика. Применяют масло жасмина и в лечебных косметических целях.

При обветренной шершавой коже рук рекомендуется следующее средство. Заполнить бутылку до половины лепестками жасмина, лепестками розы и цветками липы, взятых в равном количестве. Залить бутылку доверху кукурузным маслом и настоять 30 дней. Затем смазывать этим маслом кожу рук.

К

КАЛАНХОЭ

Kalanhoe

Каланхоэ — это суккулентное растение семейства толстянковых. Существует более 200 его видов, произрастающих в Африке, на Мадагаскаре, реже — в Азии. Как декоративное комнатное растение самый популярный во всем мире вид — каланхоэ Блоссфельда *(Kalanhoe blossfeldiana).* Существует много его разновидностей, цветущих красными, розовыми, ярко-желтыми и фиолетовыми цветками. В комнатном цветоводстве есть также и другие виды — каланхоэ войлочное *(Kalanhoe tomentosa)* с толстыми продолговатыми листьями с серебристым налетом и рыжей каемкой по краям, редко цветущее; каланхоэ алочашечное *(Kalanhoe porphyrocalyx)* и каланхоэ Мангини *(Kalanhoe manginii)* со свисающими продолговатыми красными или розовыми цветками; каланхоэ трубкоцветное *(Kalanhoe tubiflora)* с узкими свернутыми в трубочку листьями. Среди разных видов каланхоэ существуют живородящие разновидности, которые размножаются маленькими «воздушными детками», вырастающими по краям листьев.

Как лекарственные растения разводят также каланхоэ перистое *(Kalanhoe pinnata)* и каланхоэ Дегремона *(Kalanhoe daigremontiana).*

Каланхоэ перистое — многолетнее вечнозеленое травянистое растение высотой до 1,5 м. У него несколько мясистых стеблей, древеснеющих у основания. Листья у каланхоэ расположены супротивно. Они чаще всего зеленого цвета, но бывают и желтоватые, серо-голубоватые и даже с красным оттенком. Нижние листья черешковые, яйцевидные или эллиптические, сочные, зубчатые. Верхние — трой-

чатые или перистые, на коротких черешках, по краю тоже зубчатые. Цветки прямостоячие, длиной до 3,5 см, собраны в метельчатые соцветия бледно-зеленого цвета с розоватым оттенком. Каланхоэ цветет зимой, но нерегулярно.

Каланхоэ Дегремона также широко распространено как комнатное растение. У него треугольные листья со слегка завернутыми краями. Это растение называют «деревом жизни», «комнатным женьшенем». Его родина — остров Мадагаскар, но культивируется оно практически по всему земному шару.

Наиболее характерный признак каланхоэ Дегремона — множество «воздушных деток» — маленьких растеньиц, которыми усыпаны края его листьев, с листочками и корнями. Осыпаясь, они очень быстро укореняются вблизи материнского растения. Они поразительно выносливы: обходятся без воды не менее года, сохраняя при этом способность к росту. У каланхоэ перистого такие детки развиваются значительно реже.

Каланхоэ несложно выращивать как на дачных участках, так и в комнатных условиях.

Живородящие каланхоэ размножаются отделением маленьких растений или верхушечных черенков, остальные — листовыми черенками и семенами. В комнатных условиях рассаду каланхоэ перистого можно выращивать круглый год. Для этого нужно срезать пластинку листа, перевернуть ее нижней стороной вверх и положить горизонтально на поверхность песка или питательного субстрата толщиной 10—15 см. Края листа присыпать тонким слоем почвы (2—2,5 см) и слегка прижать. Питательный субстрат готовится из смеси садовой почвы, перегноя и песка (1:1:1) и должен иметь температуру 20—25° С. Каждая пластинка листа в среднем может дать до 7 вполне развитых растений, которые развиваются из выводковых почек, расположенных по ее краю. Каланхоэ обладает удивительной способностью к регенерации своего потомства. Достаточно просто положить лист на стол, и он начинает развивать новые растения.

Чтобы получить качественную рассаду, необходимо умеренно поливать ее и периодически рыхлить почву. Если необходимо получить рассаду в мае, то листья нужно закладывать в субстрат в начале марта. Когда растения достигнут высоты 10—12 см и у них уже будет по 5—6 развитых листочков, их можно высаживать в горшки или открытый

грунт. Пересаживая рассаду, нужно брать ее с комом земли, чтобы не повредить, так как она нежная и хрупкая. После пересадки каланхоэ периодически поливают и удобряют навозом, фосфорными и калийными удобрениями.

Все виды каланхоэ хорошо переносят сухой воздух и все они хорошо растут на гидропонике.

Химический состав каланхоэ до сих пор еще до конца не изучен. В его надземной части содержатся органические кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, полисахариды, микроэлементы.

Каланхоэ еще известно под названием «цветок Гёте». Существует легенда, что знаменитый немецкий поэт и ученый Гёте для омоложения организма ежедневно ел по столовой ложке «деток» этого растения.

У афро-бразильских народов каланхоэ считается растением жизни. В переводе с португальского его название означает «трава судьбы». Это растение, способное рождать на своих листьях новые растеньица, используется для гаданий: по количеству растений, которые вырастут из «деток», предсказывают судьбу. Считается, что каланхоэ приносит удачу всякому, кто держит его в своем доме.

Когда речь заходит о целебных свойствах каланхоэ, то обычно упоминают оба лекарственных вида этого растения — каланхоэ перистое и каланхоэ Дегремона. Каланхоэ перистое стало известно гораздо позднее, однако сразу же стало использоваться в официальной медицине. Лечебные свойства имеет его трава, сок которой, обладающий противовоспалительным действием, не мутнеет и хорошо консервируется. В домашних условиях выжимать его можно только с помощью мясорубки. В промышленных условиях сок каланхоэ готовят следующим образом. Листья и стебли моют водой и выдерживают в темном месте в холодильнике при температуре 5—10° С в течение 7 суток. Затем сырье измельчают до однородной массы, отжимают и отстаивают сок при температуре 4—10° С. После этого сок фильтруют и стерилизуют. Чистый сок консервируют 20-процентным спиртом, разливают в ампулы и флаконы и герметически укупоривают.

При выдерживании каланхоэ в темноте при пониженной температуре в нем накапливается биогенные стимуляторы, важные для лечения многих заболеваний. Аналогичный прием используется для получения препаратов из алоэ.

Каланхоэ Дегремона официально в медицинской практике в нашей стране не является разрешенным (научные исследования не выявили его заметных преимуществ перед каланхоэ перистым), но в быту оно с давних времен используется как лечебное растение.

Сок из листа каланхоэ легко выдавливается, если зажать его двумя чайными ложками.

Каланхоэ при кожных заболеваниях. Сок и мазь каланхоэ перистого широко применяются для лечения ожогов, пролежней, трофических язв, незаживающих ран. Соком каланхоэ пропитывают повязки, которые накладывают на пораженные места, смазывают им поверхность ран.

При рожистых заболеваниях сок из листьев каланхоэ смешивают в соотношении 1:1 с 0,5-процентным раствором новокаина и накладывают на пораженные места компрессы, смоченные в этом растворе. Компрессы меняют 2—3 раза в день. Курс лечения — 5—6 дней.

При псориазе смазывают больные места смесью следующего состава: сок каланхоэ — 10 г, масло эвкалипта — 30 г, мед — 10 г. Мазь настоять 3 дня и хранить в посуде из темного стекла.

Каланхоэ в стоматологии. При парадонтозе, воспалении десен и стоматите соком каланхоэ перистого смачивают марлевые тампоны и накладывают их в виде аппликаций на больные места на 15—-20 минут 3—4 раза в день.

При парадонтозе проводят также ингаляции соком каланхоэ.

Каланхоэ при расширении вен. При варикозном расширении вен натирают ноги настойкой каланхоэ. Для приготовления настойки следует наполнить половину пол-литровой бутылки нарезанными листьями каланхоэ и залить доверху 40-процентным спиртом или водкой. Настаивать в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая. Этой настойкой натирают ноги на ночь, начиная от стопы вверх. Боль в ногах проходит почти сразу, но для полного излечения и исчезновения сетки вен нужно повторять процедуру в течение 4 месяцев.

Каланхоэ при глазных заболеваниях. При помутнении стекловидного тела глаза применяют следующее средство.

Выжимают 1/2 столовой ложки сока из листьев каланхоэ, 1/2 столовой ложки сока из растения живородки и 1 столовую ложку сока из листьев алоэ. Все смешивают и закапывают по 2 капли в оба глаза 2 раза в день.

Каланхоэ в гинекологии. Сок каланхоэ и мазь каланхоэ перистого применяют в гинекологической и акушерской практике как противовоспалительное средство.

Каланхоэ при заболеваниях органов дыхания. Сок каланхоэ Дегремона используют при лечении насморка и гриппа. Для профилактики гриппа нужно закапывать по 5 капель сока в обе ноздри. Чихание возникает, если присутствует вирус гриппа.

При ангине и воспалительных заболеваниях горла несколько раз в день применяют полоскания из сока каланхоэ, выжатого из листьев. В смеси с водой (1:1).

Обезболивающее средство. Сок каланхоэ Дегремона эффективно, не хуже новокаина, обезболивает раны на теле, снимает боли в полости рта и при язве желудка.

Каланхоэ и косметика. Сок из свежих листьев и стеблей каланхоэ — прекрасное средство для омоложения увядающей кожи лица. Он входит в состав ряда промышленных косметических средств.

КАЛЕНДУЛА (НОГОТКИ)

Calendula officinalis L.

Календула — однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, высотой 50—70 см, сильно кустится. Стебли твердые, толстые, опушенные жесткими волосками. Листья большие, удлиненно-овальные, верхние — ланцетовидные. Цветки — корзинка диаметром 5—8 см, желтого, кремового или оранжевого цвета. Краевые цветки язычковые, женские, срединные — трубчатые, обоеполые. Серединка цветка может быть коричневой. У цветков календулы приятный специфический, бальзамический запах. Бывают махровые разно-

видности календулы: пацифик, хризантемовидные, стрельчатые, игольчатые. Плод — серповидный или в форме лодочки, бежевого или серого цвета с острыми выростами.

В диком виде календула встречается только в средиземноморских странах. Во всем мире она культивируется как декоративное и лекарственное растение. Из соцветий календулы также получают безвредный пищевой краситель.

Это растение очень популярное и любимое народом, особенно в Белоруссии и на Украине. Ее разводят в палисадниках, на клумбах и огородах. Календула неприхотлива, но хорошо растет на обработанных плодородных почвах на светлых солнечных местах. Календулой можно украсить балконы и веранды, а при желании — и посадить в горшке на подоконнике.

Семена высевают в грунт в апреле — мае на расстоянии 20—25 см. Календула цветет с июня до самых морозов.

Цветки календулы когда-то называли «хозяйский циферблат» или «невеста лета», потому что они послушно поворачиваются вслед за солнцем. На солнце они раскрывают лепестки, а в тени собирают их. А еще календула является цветком, предсказывающим погоду: перед дождем ее венчики закрываются.

Календула считалась символом постоянства в любви, и ее часто вплетали в свадебный венок. Этот цветок употребляли в любовной ворожбе. В юго-восточной Европе применяли один магический способ: чтобы добиться верности возлюбленного, нужно было взять землю из следа его ноги, насыпать ее в горшок и посеять в нем календулу.

Календулу, как и другие цветки с желтыми лепестками, использовали против злого колдовства. А увидеть во сне распустившиеся цветки календулы означало грядущее богатство.

Как лекарственный цветок календулу также использовали с очень давних пор. Ею натирали ужаленные пчелой места. При малярии больному давали истолченные в порошок семена календулы с белым вином. Календулой лечили головную боль, воспаление глаз. В XVI веке это растение применяли при чуме и лихорадке. Существовало поверье: если утром прежде всего долго смотреть на цветки календулы, то в этот день не заразишься лихорадкой.

В Англии в старину хозяйки использовали цветки календулы как приправу для супов и бульонов, и даже варили

из них варенье. Причем считалось, что съеденное натощак утром такое варенье — хорошее средство против дурного расположения духа.

В русской народной медицине календула очень популярна и как лекарственное растение известна с XII века. В одном старинном лечебнике приведен даже рецепт противораковых пилюль, в состав которых входила календула. Знаменитый врач-фармаколог А. П. Нелюбин в середине XIX века писал, что в народной медицине календула применялась при «раке кожи, в злокачественных, венерических, лишайных и чесоточных язвах».

Красивые ярко-оранжевые цветки календулы действительно не только декоративны. Они и в настоящее время широко используются как лекарственное средство. В лечебных целях употребляют только цветочные корзинки и язычковые цветки. Собирают их без цветоносов, во время цветения, когда язычковые цветки расположены горизонтально. Сушат в тени в теплых, хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 40—45° С. Сырье хранится не более 1 года.

Химический состав календулы сложен, и этим объясняется широкое применение ее при многих заболеваниях организма. В цветочных корзинках календулы содержатся белки, витамин С, каротиноиды (в ярко окрашенных цветках календулы каротина больше, чем в бледно окрашенных), эфирное масло (0,02%), фитонциды, смолы (до 3,4%), дубильные, горькие вещества, органические кислоты, в том числе салициловая и яблочная (6—8%), слизь (до 4%), незначительное количество алкалоидов, микроэлементы, провитамин А.

Календула — одно из самых широко известных лекарственных растений. Она обладает бактерицидным, ранозаживляющим, противовоспалительным свойствами. Ее препараты снижают артериальное давление, замедляют ритм сердца, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, успокаивают нервную систему. Препараты календулы (калефлон и др.) применяются при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, остром и хроническом гастрите (в период обострения), заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных протоков, при злокачественных заболеваниях.

Препараты календулы также эффективно используют при лечении ангины, стоматита, воспалений слизистой оболочки полости рта и глотки.

В народе календулу применяют при болезнях глаз, порезах, ушибах, язвах, бородавках, лишаях, заболеваниях печени и селезенки, при рахите и золотухе. Лучше всего календулу употреблять в смеси с другими, действующими аналогично растениями.

Ранозаживляющее, противовоспалительное и антибактериальное средство при кожных заболеваниях. В народной медицине используют настой, мазь и настойку календулы для лечения ожогов, обморожений, ушибов, порезов, фурункулов, карбункулов, трофических язв, гнойных ран, бородавок, мозолей и других кожных заболеваний.

Настой цветков календулы готовится следующим образом: заливают 1 столовую ложку сырья 0,5 л кипятка, настаивают 1 час в закрытом сосуде, процеживают и принимают по 250 г 3 раза в день 2—3 недели.

Настойка готовится на 70-процентном этиловом спирте. Настаивают 20 г цветков в 100 г спирта 2 недели. Затем отфильтровывают и процеживают. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день. Настойка эффективно действует при воспалительных процессах, ускоряет заживление ран, регенерацию тканей. Наружно она применяется в качестве примочек и смазывания ран, порезов, царапин, ожогов, язв.

В народной медицине при лечении бородавок накладывают на них свежие растертые цветки календулы, заклеивают пластырем и оставляют на ночь. Процедуру повторяют до исчезновения бородавок.

При повторных обморожениях ног заливают 4 столовые ложки смеси взятых поровну листьев ореха и цветков календулы 1 л теплой воды, кипятят 5 минут, процеживают отвар и используют его в качестве компрессов.

При нарывах и фурункулезе проводят в течение 6 недель курс лечения отваром трав: календула (цветки) — 10 г; василек (цветки) — 5 г; крапива (листья) — 10 г; грецкий орех (листья) — 10 г; хвощ (трава) — 10 г; фиалка трехцветная (трава) — 20 г; череда (трава) — 15 г; вероника (трава) — 10 г. Заливают 4 столовые ложки этой смеси 1 л сырой воды на ночь, утром кипятят и процеживают. Выпивают за день в 5 приемов.

При аллергических дерматозах используют следующую смесь трав: календула (цветки) — 10 г; крапива (листья) — 20 г; шиповник (плоды) — 20 г; фиалка трехцветная (тра-

ва) — 5 г; душица (трава) — 5 г; ромашка (цветки) — 5 г; василек (цветки) — 5 г; тимьян (трава) — 5 г; мята (листья) — 5 г; тысячелистник (трава) — 5 г; хвощ (трава) — 10 г; валериана (корень) — 10 г; береза (листья) — 10 г; череда (трава) — 10 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 250 г кипятка, настаивают в термосе 2 часа и процеживают. Суточная доза для детей первого года жизни — 50 г, для детей двух-трех лет — 250 г. Эту суточную дозу нужно разделить на 4 приема и принимать до еды.

М. А. Носаль рекомендовал накладывать на кровоточащие раны компрессы, смоченные в напаре из равных частей цветков календулы и листьев полыни божье-дерево. Раны заживают без нагноения.

В народе при мастите у кормящей матери как болеутоляющее средство к груди прикладывают компрессы с мазью следующего состава: смесь цветков календулы (30 г), листьев полыни божье-дерево (20 г), листьев цветущей белены (20 г), тщательно растирают и смешивают с портвейном (70 г) и свиным несоленым топленым салом (70 г). Кладут все в глиняный глазированный горшок, варят на слабом огне 15 минут, процеживают в баночку и закрывают. Одновременно с применением этой мази пьют напар из цветков календулы по 3 стакана в день.

Чтобы избежать образования рубцов при ранах и ушибах, применяют масло календулы. Настаивают 1 г корзинок цветков на 100 г оливкового масла 20—25 дней.

Как противовоспалительное средство при лечении мелких ран, порезов, ушибов, гангрены, ожогов, обморожений, экзем, фурункулеза, трещин сосков, слизистой оболочки влагалища и заднего прохода употребляется мазь из календулы, которую готовят из смеси свежего сока календулы и ланолина или свиного сала (1:10). Или смешивают очень мелкий порошок язычковых цветков календулы с ланолином (1:10).

Для лечения ожогов применяется мазь из смеси настойки календулы и вазелина (1:2).

Свежим соком цветков календулы или ее мазью смазывают места укусов ос и пчел.

При диатезе у детей делают примочки из настоя цветков календулы. Заливают 10 г сухих цветков 100 г кипятка, настаивают 1—2 часа и процеживают. Этот настой можно также принимать внутрь по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Научные исследования подтвердили, что календула эффективно действует против бородавок и при лечении псориаза. Спиртово-масляные вытяжки из свежих цветков календулы оказывают бактерицидное действие на кишечную палочку и золотистый стафилококк. Установлено также, что настойка календулы активно действует против вируса простого герпеса.

В настоящее время на основе календулы создан новый медицинский препарат карофилен, который ускоряет заживление ран, трофических язв, применяется при воспалительных заболеваниях слизистой полости рта и носа.

Календула при глазных заболеваниях. М. А. Носаль советует при ослаблении зрения прикладывать на ночь примочки из напара смеси следующих трав, взятых в равных количествах: цветков календулы, лепестков васильков и травы очанки. Лечение это длительное, до 6 месяцев, но результаты благоприятны (при условии, что на зрение не будет особой нагрузки). К гноящимся глазам на ночь полезно прикладывать примочку из напара цветков и листьев календулы (40 г цветков залить 1 л кипятка, настаивать в закрытом сосуде в течение ночи).

При ячмене делают примочки и компрессы из настоя календулы: заливают 10—15 г сухих цветков 250 г кипятка, настаивают 30—40 минут и процеживают.

При ячмене, конъюнктивитах, блефаритах делают примочки и промывания из настойки календулы, разбавленной водой 1:10.

Календула при заболеваниях органов дыхания. При заболеваниях горла и ангине применяют в виде полосканий настойку календулы. Предварительно ее разводят кипяченой водой (1 чайная ложка на 100—200 г воды). При насморке настойкой календулы промывают нос.

Хорошим средством также является отвар из смеси взятых поровну календулы (цветков), эвкалипта (листьев) и ромашки (цветков). Заливают 1 столовую ложку этой смеси 300 г кипятка, кипятят 2 минуты, настаивают 30 минут и процеживают. Этим отваром полощут носоглотку 2 раза в день утром и вечером. Температуру отвара постепенно снижают с 26° С до 16° С.

Календула в стоматологии. При пародонтозе, гингивите, молочнице используют в виде полосканий настойку календулы (1 чайная ложка на 100—200 г воды).

При язвенном стоматите, трудно поддающемся лечению, народная медицина использует настой из смеси трав, взятых поровну: календула (цветки), репешок (трава), шалфей (листья), паслен дольчатый (листья). Заливают 3 столовых ложки смеси 1 л кипятка, настаивают и принимают по 2 столовые ложки 9 раз в день.

Календула при заболеваниях печени и желчного пузыря. При заболеваниях печени и желчного пузыря в качестве желчегонного средства применяют настой цветков календулы. Для этого заваривают 2 чайные ложки цветков 0,5 л кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 100 г 4 раза в день.

При камнях в печени принимают настой из смеси трав: календула (цветки) — 40 г; одуванчик (корень) — 10 г; крапива (корень) — 10 г; донник (трава) — 30 г; василек (цветки) — 20 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 1 л кипятка, кладут 4—5 кусков сахара, размешивают и настаивают 1 час. Принимают по 200 г 4—5 раз в день перед едой.

При заболеваниях печени и желчных протоков рекомендуется употреблять следующий сбор: календула (цветки) — 10 г; укроп (плоды) — 10 г; береза (листья) — 10 г; сушеница (трава) — 10 г; ромашка (цветки) — 20 г; роза (лепестки) — 20 г; земляника (ягоды) — 20 г; шиповник (плоды) — 30 г; хвощ (трава) — 30 г; одуванчик (корень) — 30 г; кукуруза (рыльца) — 30 г; бессмертник (цветки) — 40 г. Нужно залить 5—6 г этой смеси 0,5 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить и принимать по 150 г 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

В качестве желчегонного средства употребляют также настойку календулы по 20—30 капель 3 раза в день.

Календула при желудочно-кишечных заболеваниях. При воспалениях прямой кишки и трещинах заднего прохода применяют клизмы с настоем календулы.

Настойку и настой (по 100 г 3 раза в день) календулы употребляют при гастритах, энтеритах, колитах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Календула в гинекологии. При язвах и эрозии шейки матки хорошее действие оказывают компрессы и спринцевания из настойки календулы, разбавленной водой в пропорции 1:10.

При воспалительных заболеваниях матки и придатков употребляют смесь трав, взятых по 1 десертной ложке: календула (цветки), тысячелистник (трава), зверобой (трава), подорожник (листья), почечный чай (трава), крушина (кора), пустырник (трава), ромашка (цветки). Одну столовую ложку смеси настоять в 200 г кипятка и пить по 200 г 4 раза в день с медом.

Календула в онкологии. Календула издавна считалась хорошим средством для лечения опухолей. При запущенных случаях онкологических заболеваний употребляют настой календулы (заливают 2 чайные ложки цветков 400 г кипятка, настаивают 15 минут и принимают по 50 г 4 раза в день). При злокачественных новообразованиях применяют также настойку календулы. Принимают ее по 20—30 капель 3 раза в день.

Календула при сердечно-сосудистых заболеваниях. При гипертонии, аритмии сердца, одышке рекомендуют курс лечения настойкой календулы (3 недели и больше). Настойку принимают по 20—30 капель 3 раза в день. При этом исчезают головные боли, улучшается сон, несколько снижается кровяное давление. Употребляют также и настой календулы (3 раза в день по 100 г). Замечено, что календула эффективно действует на ранних стадиях гипертонии, особенно во время климакса.

Средство от рахита. Детям при рахите дают пить вместо чая напар из цветков календулы. Для приготовления напара заливают 40 г цветков 1 л кипятка, настаивают в термосе в течение ночи и принимают по 200 г три раза в день.

Календула и косметика. Препараты календулы довольно широко применяются в косметологии. На основе экстракта растения выпускается крем «Календула», обладающий противовоспалительным и ранозаживляющим свойством. Этот крем полезен при уходе за кожей при жирной себорее, при порезах и трещинах кожи, ожогах.

Компрессы из настойки календулы применяются при жирной себорее и угревой сыпи (1 чайная ложка настойки на 100 г теплой кипяченой воды).

Для лечения угревой сыпи применяют еще один способ. Заливают 2 столовые ложки цветков календулы 50 г спирта, добавляют 50 г воды и 30 г одеколона. Настаивают в темном месте 3 недели. Смазывают пораженные места 2 раза в день. Делают также компрессы, разбавив 1 столовую ложку настойки в 0,5 л воды. Компрессы накладывают на 10 минут, трижды меняя их за одну процедуру. Курс лечения — 25 процедур. В первую половину лечения процедуры делают ежедневно, во вторую — через день.

При угревой сыпи полезно также делать примочки из смеси настойки календулы и меда. Для этого нужно развести в 200 г воды 1 чайную ложку настойки календулы и 1 чайную ложку жидкого меда. В этом растворе смачивать ватные тампоны и накладывать их на пораженные участки кожи на 20—30 минут. При этом полезно протирать лицо кусочком сырой тыквы и пить натощак морковный сок.

При жирной себорее нужно втирать настойку календулы в кожу головы через день в течение месяца. Курс лечения можно повторить через 3—4 недели.

При сухой себорее втирают в кожу головы масло из цветков календулы.

Чтобы залечить рубцы и пятна, оставшиеся от прыщей, нужно 3—4 раза в день протирать пораженные участки настойкой календулы.

В народной медицине применяется следующее средство для удаления веснушек на лице: их смазывают утром и вечером соком из листьев календулы, смешанным в равных частях с миндальным маслом, соком лимона и ягод смородины.

Для смягчения кожи лица в нее втирают масло из свежих лепестков календулы. Для его приготовления заливают 4 столовые ложки лепестков 250 г подсолнечного масла, настаивают 4 недели в темном месте и переливают в темную посуду.

Для ухода за жирной кожей применяют аптечную 50-процентную настойку календулы на спирту. Разводят 1 столовую ложку настойки в 100 г воды, смачивают раствором вату и тонким слоем накладывают его на лицо. Через 15—20 минут маску снимают, кожу присыпают пудрой. Можно

также протирать жирную кожу лица свежим соком или водным настоем цветков календулы.

При шершавой и покрасневшей коже рук нужно смешать 2 столовые ложки календулы и 100 г несоленого сливочного масла и смазывать кожу рук по направлению от кончиков пальцев до запястий. Полезно также к 1 чайной ложке этой смеси добавить 1 чайную ложку гусиного жира и перемешать все с 200 г горячего кипяченого молока. Немного остудить и смазывать многократно руки. Затем вымыть их теплой водой. Оставшееся масло можно подогреть и смазывать им ноги.

Препараты из цветков календулы в смеси с другими растениями способствуют росту волос. В народной медицине Украины для укрепления волос рекомендовали применять отвар из равных частей сухой травы календулы, сухой травы ромашки и шишек хмеля. Смесь трав заваривали крутым кипятком из расчета 4—5 столовых ложек на 1 л воды, давали остыть, процеживали и мыли ею волосы не реже 1 раза в 10 дней. Чтобы волосы приобрели приятный запах, в отвар добавляли немного настоя полевой мяты.

Внимание! При аллергических заболеваниях (бронхиальная астма, крапивница и др.) препараты с календулой следует использовать осторожно, чтобы предотвратить возникновение отека Квинке.

Календула в кулинарии. Календула не только радует нас своим красивым видом и лечит, но еще и кормит.

Как свежие, так и высушенные цветочные корзинки календулы — прекрасная заправка для супов и соусов, их можно добавлять в салаты и гарниры, для окраски и ароматизации сыров.

Рецепты

Салат с цветками календулы

Ингредиенты: огурцы — 100 г; календула (цветочные корзинки) — 50 г; лук зеленый — 50 г; сметана — 2 столовые ложки; яйца — 1 шт., зелень укропа, соль по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Календулу и лук вымыть, мелко нарезать и перемешать с огур-

цами. Вареное яйцо нарезать ломтиками, выложить их сверху на огурцы с календулой, посолить, полить сметаной и посыпать измельченным укропом.

Салат картофельный с календулой

Ингредиенты: картофель вареный — 50 г; лук зеленый — 50 г; цветочные корзинки календулы — 15 шт.; салатная заправка — 100 г. *Для заправки:* (0,5 л): масло растительное — 350 г; уксус 9-процентный — 50 г; сахар — 20 г; перец молотый — 1 г; соль — 10 г.

Приготовить салатную заправку, хорошо перемешав все компоненты. Картофель нарезать ломтиками, перемешать с измельченным луком и календулой и полить салатной заправкой. Оставшуюся заправку перелить в бутылку и хранить в холодильнике.

Напиток из календулы

Ингредиенты: сушеные цветки календулы — 25 г; сок калины — 200 г; мед — 125 г; вода — 1,5 л.

Календулу залить водой и варить 30 минут. Затем оставить в закрытой посуде на 12 часов, чтобы настоялась. Процедить через марлю, добавить сок калины и мед, размешать и разлить в бутылки. Хранить в прохладном месте.

Календула маринованная

Ингредиенты: цветочные корзинки календулы — 1 кг; уксус 9-процентный — 150 г; соль — 40 г; перец — 2 г.

Календулу отварить в уксусе с перцем 5 минут. Охладить, выложить в стеклянные банки и хранить в прохладном месте. Использовать для заправки вторых блюд.

Календула соленая

Ингредиенты: цветочные корзинки календулы — 1 кг; вода — 0,5 л; соль — 60 г.

Вскипятить воду, всыпать соль и варить календулу 5 минут. Охладить, выложить в стеклянные банки и хранить в прохладном месте. Использовать для заправки первых, блюд.

Заправка для супа

Высушенные в помещении цветочные корзинки календулы досушить в духовом шкафу, измельчить в хлопчатобу-

мажном мешочке и просеять. Хранить в закрытой банке в сухом месте. Использовать для заправки супов из расчета 1 чайная ложка заправки на 1 порцию супа.

КОФЕЙНОЕ ДЕРЕВО

Coffea

Это вечнозеленое деревце высотой 3—5 м или кустарник семейства мареновых. Родина его — тропическая Африка.

Из 50—60 видов кофейных деревьев в настоящее время культивируются 4—5 видов, и единственным комнатным растением является *Coffea arabica* — кофе аравийский. В условиях комнатного содержания растение достигает высоты 2,5—3 м. У него крупные кожистые блестящие темно-зеленые листья копьевидной формы, свисающие с горизонтально расположенных ветвей. Цветки белые, звездчатые, четырехлепестковые с запахом жасмина. Плоды крупные, мясистые, величиной с вишню, ярко-красные. В них находится по 2 зеленовато-серых кофейных зерна, прижатых плоскими сторонами друг к другу. Цвести и плодоносить кофейное дерево начинает на 3—4 году. Цветет в конце лета.

Размножают кофейные деревья верхушечными черенками и семенами.

При размножении семенами довольно хорошо сохраняются сортовые признаки, хотя и не всегда. Семена для посадки нужно брать с хорошо плодоносящего дерева. Высевать их нужно сразу же после вызревания, так как они быстро теряют всхожесть (на протяжении года она снижается до 4—5%). Сеять нужно в почву с температурой 25° С, на глубину 2—3 см.

Почва должна состоять из дерновой, листовой и парниковой земли с песком. Зерна должны лежать к земле плоским боком, это ускорит их всхожесть. Посуду с высеянными зернами нужно держать при температуре 30—35° С, постоянно увлажнять почву. Всходы появляются через 35—45 дней. Через 8—10 месяцев саженцы нужно пересадить на постоянное место на ту же глубину, на которой они росли. Стержневой корень располагать строго вертикально.

Черенкование нужно проводить при температуре 28—30° С, иначе черенки будут трудно укореняться. Укореняются черенки от 2 до 4 месяцев. При размножении черенками кофейное дерево начинает плодоносить через 3—4 года.

В комнатных условиях кофейное дерево хорошо растет, цветет и плодоносит. Кофейные зерна отлично вызревают, и с одного деревца можно получить до 0,5 кг зерен в год.

Размещать кофейное дерево в комнате следует в светлом теплом месте, но беречь от прямых лучей солнца. Ему требуется свежий воздух. Летом можно выносить на балкон, на веранду, в сад. В летнее время кофейное дерево нужно обильно и регулярно поливать мягкой водой, зимой полив должен быть умеренным. Содержать растение необходимо при температуре 16—18° С (зимой не ниже 10° С). Подкармливать только летом удобрениями для цветов. Для кофейного дерева полезны удобрительные поливки из роговой муки: это способствует его росту и цветению. Чтобы защитить кофейные деревца от поражения кофейной щитовкой, летом в вечернее время их нужно опрыскивать.

По свидетельствам древних арабских авторов кофейное дерево культивируется с незапамятных времен. Название «кофе» произошло от провинции Каффа в Южной Эфиопии, где кофейное дерево до сих пор растет в диком виде в лесных чащах. Но высокой культуре этого растения человечество обязано прежде всего народам Аравийского полуострова. Еще в IV веке одно из эфиопских племен переселилось в Аравию и принесло с собой в Йемен кофейное дерево. В Аравии оно хорошо прижилось и впоследствии распространилось в другие страны: в Египет, затем в европейские колонии — Перу, Бразилию, Вест-Индию, на Яву, в Шри-Ланку.

В Йемене выращивание кофе достигло высокого искусства. В настоящее время аравийский кофе занимает почти 90% всех мировых кофейных плантаций, и лучшим считается йеменский. Там до сих пор выращивают непревзойденный по качеству мелкосемянный кофе «Мокко», получивший свое название от йеменского порта Мокко, откуда его вывозили в другие страны. «В названии «аравийский кофе» соединились два географических названия: Каффа — родина кофе и Аравийский полуостров, где его начали культивировать» (Н. И. Ковалев).

В XV—XVI веках Аравия была единственной страной кофе. Распространению его в значительной мере способство-

вали аравийские кочевники-бедуины и караванщики (не случайно кофе называют напитком бедуинов). Ни один житель Аравии, собираясь в дорогу, не забывал взять с собой кофейные зерна и принадлежности, необходимые для приготовления кофейного напитка.

Во время турецкого господства в Малой Азии кофе быстро распространился в Турции, а оттуда — в разные страны. В Турции появляются кофейни. Кофе становится настолько популярным, что мусульманское духовенство объявляет ему войну: правоверные мусульмане вместо посещения мечети засиживались в кофейнях. Кофейни стали закрываться, их владельцы подвергались репрессиям, именем пророка кофе было проклято. Но «победить» кофе не удалось: до настоящего времени на дипломатических приемах в мусульманских странах чашка кофе является знаком мирных дружеских отношений.

В Персии кофейные деревья стали выращивать с 875 года н. э., в Константинополе — с середины XVI века.

В конце XVI века сведения о кофе появляются в Европе. О нем узнают от итальянского врача, сопровождавшего венецианское посольство в Египет. Этот врач и ботаник, Проспер д'Альпино, описал кофе как лечебное средство: «В одном из египетских садов я видел дерево, приносящее семена, всем здесь известные и весьма распространенные: из них арабы и египтяне приготовляют любимый свой напиток, который пьют вместо вина и в гостиницах подают так же, как у нас вино, а называют его кофе. Семена его привозят из счастливой Аравии». В те времена в египетских кофейнях была популярна легенда о том, как открыли чудодейственную силу кофе. Рассказывали о том, как один пастух заметил необычайную живость коз, полакомившихся листьями и плодами кофейного дерева. (Кстати, тяга животных к кофейным плодам — факт неоспоримый: их охотно едят не только козы и овцы, но и другие животные, в том числе и слоны.) Пастух решил попробовать кофейные зерна и почувствовал необычайный прилив энергии. Он сообщил об этом монаху из соседнего монастыря, который пришел в восторг, проверив на себе действие кофейных зерен. По утверждениям мусульманских историков, этим монахом был аравийский мулла Шаделли, живший в XV веке, который первым ввел кофе в повседневное употребление.

В XVII веке Европа наконец знакомится с кофе по-настоящему благодаря арабским торговцам. Впервые кофейный напиток попробовали в Италии, когда папский посланец Делла-Велла, долго живший в Персии, привез оттуда в 1626 году в Рим образцы кофе.

Отношение к нему вначале было настороженным: распространялись слухи о его вредности и ядовитости. Отцы церкви поддерживали эти слухи, говоря о том, что мусульмане специально выращивают кофе, чтобы травить христиан. Но кофе распространяется по всей Европе, его пьют и аристократы, и простой народ. В 1646 году в Венеции открывается первая кофейня.

В Лондоне первая кофейня открылась в 1652 году, а вслед за ней и другие. Кофейни становятся излюбленным местом встреч — как дружеских, так и деловых. Здесь заключаются сделки, дают консультации адвокаты и врачи. Первые газовые фонари в Лондоне были установлены у входа в кофейни. В 1654 году открывается первое «кафе» в Марселе («Дом собраний»), где собираются местные коммерсанты. В 1664 году кофе впервые попробовали в Версале, но в моду он вошел только после того, как в 1669 году в Париж ко двору Людовика XIV прибыл с дипломатической миссией турецкий посол Сулейман-ага. Он регулярно пил кофе, и ему поспешили подражать. Но при Людовике XIV кофе не заваривали, а кипятили; правильный способ его приготовления стал известен позднее.

В 1702 году в Париже открывается шикарное заведение «Прокопио», которое существует и до сих пор. Высший свет с восторгом воспринял его, в особенности это место стало излюбленным у писателей. Многие парижские кафе стали своеобразными богемными клубами, где встречались художники, писатели и артисты. Кофе быстро завоевал любовь у людей умственного труда. Многие знаменитые люди были большими любителями кофе, а порой и злоупотребляли им. Так, Вольтер иногда выпивал за день до 50 чашек кофе. Оноре де Бальзак, работавший долгими ночами, пил кофе чашку за чашкой. Возможно, что без кофе «Человеческая комедия» просто не появилась бы на свет. Бальзак сам покупал себе кофе, который представлял собой смесь арабского «Мокко», «Мартиники» и «Бурбона» (с острова Реюньон, который раньше назывался Бурбон). А когда Бернарда Фонтенеля, которому исполнилось сто лет, друзья пыта-

лись уговорить не пить кофе, убеждая его, что это яд, он говорил: «Если это и яд, то очень медленно действующий».

Постепенно кофе распространяется во многих европейских странах и становится привычным и любимым напитком. Скромное эфиопское растение стало постепенно почти наркотиком, без которого человечество уже не могло обходиться. Но кофе был очень дорогим, как и восточные пряности, а своих плантаций для разведения этого растения у европейцев не было. Начинаются поиски мест для них, колонизация островов и стран Центральной и Южной Америки. «Кофейная эра» ознаменовалась порабощением народов, жестокими войнами, истреблением лесов.

В колонии Индии, Индонезии, Латинской Америки с большими предосторожностями доставляются первые кофейные деревца. Они прижились, и вскоре возникли кофейные плантации. В настоящее время эти страны, особенно Бразилия, являются основными поставщиками кофе на мировой рынок.

Разведением кофейных деревьев европейцы обязаны прежде всего голландцам, которые в XVII веке привезли кофейные деревья из Аравии на Цейлон, а в самом конце этого века — на Яву и Батавию, а затем и на другие острова Индонезии.

Голландцы зорко охраняли кофейную монополию. Кофейные деревья вывозить с островов запрещалось под страхом смерти. Однажды в виде исключения одно кофейное деревце было послано во Францию в подарок королю Людовику XIV. В Парижском ботаническом саду из его семян с большим трудом вырастили один сеянец и в 1723 году с приключениями привезли на остров Мартинику, где высадили в грунт. Доставил это деревце капитан торгового парусного корабля де Клие. В пути ему пришлось пережить огромные трудности: нападение пиратов, шторм, во время которого корабль потерял оснастку, нехватка питьевой воды. Но все же де Клие привез дерево на Мартинику, оно прижилось и через два года дало первый урожай зерен, от которых и образовались плантации на Мартинике, в Сан-Доминго и Гваделупе. После смерти капитану де Клие был поставлен памятник. Французы стали выращивать кофейные деревья на Мартинике и острове Реюньон.

Из Французской Гвианы кофе было тайно ввезено в Вест-

Индию, затем в Бразилию. В Бразилии кофе сейчас составляет основу экономики всей страны, зависящей от его урожая и сбыта. Она производит более 50% мировой добычи кофе, хотя бразильский кофе и уступает по качеству колумбийскому или ямайскому.

В Россию кофе пришел из стран Западной Европы. До начала XVIII века в России кофе не пили, его считали лишь лекарственным тонизирующим средством.

В 1665 году царю Алексею Михайловичу прописывают черный кофе как средство «против насморка и главоболений». Петр I, пристрастившийся к кофе в Амстердаме, пытался внедрить его в быт патриархальной России, его подавали на знаменитых Петровских ассамблеях. Но кофе стал входить в моду в России только с начала XIX века. Возможно, этому способствовало желание подражать европейским столицам. Кофе становится престижным напитком среди придворных, входит в быт аристократов, а затем и других слоев населения. В России его ценили за его возбуждающее действие и пищевые качества. Гостей приглашали не выпить, а «откушать чашечку кофе» (кофе с молоком или со сливками, который пили в русских домах, действительно калориен).

Настоящие ценители, разумеется, пили черный кофе. Кофе подавали в литературных салонах Петербурга и Москвы. Стали появляться кафе, многие из которых были своеобразными клубами.

В настоящее время кофе выращивают более 80 стран. Плантации кофейного дерева занимают сотни и тысячи квадратных километров в Америке, Австралии, Азии, Африке.

Кофейные деревья любят хорошее освещение, но не переносят прямого света, поэтому их плантации размещают в тени высокорослых деревьев, например, в старых эвкалиптовых рощах, не дающих густой тени.

Около 90% всего потребляемого кофе поставляют сорта кофе «Арабика» и примерно 10% — либерийский и конголезский («Робуста») кофе.

Издавна известно, что кофе обладает многими полезными свойствами. В одной из арабских рукописей есть сведения, что в Эфиопии кофе с древнейших времен употребляли только как лекарственное средство. Местные эфиопские лекари знали о том, что листья и зерна кофейного дерева обладают лечебными свойствами и употребление их способствует

возбуждению центральной нервной системы, активизации сердечной деятельности, выделению желудочного сока. Поэтому кофейные зерна использовали только в качестве лекарства, а кофейный напиток долгое время был под суровым запретом,

В наше время кофе употребляют, в частности, при атонии мочевого пузыря, при отравлении наркотиками, а также при зубной боли. Настой необжаренного кофе оказывает полезное действие при коклюше, артрите, подагре, нервных расстройствах, сопровождающихся головной болью.

Основное биологически активное вещество кофе — алкалоид кофеин. Алкалоиды группы кофеина по своему химическому строению близки некоторым веществам, содержащимся в организме человека. Вероятно, поэтому кофеин в небольших дозах не опасен для человека даже при длительном употреблении. Он довольно быстро всасывается, и действие его проявляется уже через 15—20 минут. Кофеин не накапливается в организме, даже если употреблять его длительное время. Большая часть его разрушается и превращается в мочевину. После введения кофеина в организм, 50% его распадается через 6 часов, а через сутки его уже не остается в организме.

Кофеин способствует усилению деятельности сердца, расширению сосудов головного мозга, сердца и почек, повышению кровяного давления, усилению мочеотделения, секреции желудочного сока. В зернах кофе его содержится от 0,3 до 2,5%. Это вдвое меньший процент содержания кофеина, чем в чае, но в напитке его концентрация примерно вдвое больше.

Семена кофе используют для приготовления напитка и получения кофеина. Кофеин входит в состав таких лекарственных препаратов, как цитрамон, кофетамин, аскофен, новоцефальгин, коффен и др.

В некоторых тропических странах кофе приготовляют также из поджаренных и перемолотых листьев. В Африке иногда листья кофе заваривают как чай.

Для получения специфического аромата и вкуса кофейные зерна обжаривают. Кофеин при этом не разрушается. В обжаренных зернах содержатся сахара (2,8%), кофеин (до 1,24%), жир (до 14,4%), кофедубильная кислота (до 4,7%), азотистые вещества (14%), а также в незначительных количествах меркаптаны, уксусная кислота, фенольные соединения и др.

При обжаривании кофейных зерен сахар карамелизуется и образуется карамелин, который придает кофейному напитку темно-коричневый цвет. А характерный аромат кофе придает кафеоль, который тоже образуется при обжаривании зерен.

При обжаривании кофейных зерен в них образуется также значительное количество витамина *PP,* который легко переходит в напиток. В одной чашке черного кофе содержится около 1/3 необходимой человеку суточной дозы витамина *PP*.

Перед приготовлением кофе нужно обжарить зерна и сразу же, еще теплыми, смолоть их. Самый лучший помол — средний. Если вы покупаете уже обжаренные зерна, то неплохо перед употреблением «освежить» их: поджарить на сухой сковородке в течение нескольких минут, постоянно помешивая. Не пережаривать! Кофе нужно хранить в плотно закрытой стеклянной или жестяной посуде. Для заваривания использовать мягкую воду. Заваривают кофе в металлической джезве, в керамическом кофейнике или электрической кофеварке.

Как обжарить кофе. Чтобы обжарить кофейные зерна, нужно максимально нагреть духовой шкаф. Затем насыпать зерна на противень в один слой. Ударить снизу противень ложкой, чтобы зерна хорошо разместились. Поставить в духовку. Через некоторое время кофе приобретет темно-коричневый цвет. Как только зерна начнут лопаться, через 1—2 минуты их необходимо вынуть. Правильно обжаренные зерна должны быть блестящими, но ни в коем случае черными и перегоревшими.

Затем кофе нужно высыпать в глубокую посуду, накрыть салфеткой и оставить на 20—30 минут. После этого сжать зерна в руке, чтобы большая часть оболочек отслоилась. Перетирая зерна в руке, высыпать их обратно в посуду с высоты 20—30 см, сильно дуя на них. Это лучше делать на открытом воздухе.

Тонизирующее средство. В наши дни установлено, что кофе оказывает возбуждающее действие на протоплазму нервных центров, вызывает прилив крови к головному мозгу, вследствие чего расширяются его артерии. Поэтому его полезно употреблять при угрожающей анемии головного мозга. Обжаренный кофе активизирует головной и спинной

мозг, мышцы сердца, уменьшает выделение углекислоты в легких.

При упадке сил кофе является эффективным тонизирующим средством. Содержащийся в нем кофеин способствует снятию сонливости и умственной усталости, возникает чувство бодрости, активизируются мышление и память, эмоциональное восприятие. Кофе притупляет чувство голода, повышает работоспособность и творческую активность.

Кофе при желудочно-кишечных заболеваниях. Кофе может оказать хороший лечебный эффект при желудочно-кишечных заболеваниях — в частности, при желудочных спазмах и хроническом поносе: содержащиеся в нем дубильные вещества действуют закрепляюще и способствуют улучшению пищеварения. При этом можно употреблять кофе не только как напиток, а и приготовленные на нем кисели, желе. Для улучшения перистальтики кишечника используют настой необжаренного кофе.

Кофе как противоядие. При отравлении после промывания желудка и кишечника рекомендуется выпить 1—2 чашки черного кофе: его дубильные вещества препятствуют всасыванию остатков ядовитых веществ. Кофеин усиливает сердечную деятельность, ослабленную при отравлениях, и тонизирует организм.

Ранозаживляющее средство. Ссадины и раны, в том числе и нагноившиеся, следует 2—3 раза в день обмывать 2—3-процентным раствором марганцевокислого калия, а затем присыпать мелко смолотым обжаренным кофе. Это способствует подсыханию и более быстрому заживлению раны.

Кофе для женщин. Иногда употребление кофе снимает головные боли при менструациях и прекращает неукротимую рвоту у беременных женщин.

Кофе при климаксе. При климактерической гипотонии как мужчинам, так и женщинам помогает смесь из 50 г поджаренных и смолотых кофейных зерен с 0,5 кг меда и соком 1 лимона. Смесь хранить в холодильнике и принимать по 1 чайной ложке через 2 часа после еды.

Внимание! При бессоннице, учащенном сердцебиении, гипертонии, астении, сильном геморрое, язве желудка и некоторых заболеваниях органов пищеварения, а также при повышенной нервной возбудимости кофе противопоказан.

При употреблении большого количества кофе за короткий период даже у здорового человека может возникнуть легкое отравление кофеином.

При остром отравлении кофеином возникает головная боль, сильный шум в ушах, чувство беспокойства и страха, возможны бред и судороги.

Хроническое злоупотребление кофе может вызвать бессонницу, сильную нервную возбудимость, кожный зуд.

Кофе как лечебное средство следует применять только по совету врача, и не рекомендуется при этом употреблять его больше 2—3 чашек в день.

Кофе в быту. Теплый кофейный отвар иногда используют для окраски кружевных изделий в кремовый цвет. Немного отвара следует добавить в воду для стирки. После стирки изделие подсушить и прогладить.

Влажную кофейную гущу в народе используют для полировки крашеных полов, которые в результате приобретают устойчивый глянец.

Кофе в кулинарии. Зерна кофе нужно хранить в плотно закрывающихся стеклянных банках. Хранятся они долго, годами. А молотый кофе довольно быстро теряет аромат и вкус, поэтому зерна лучше размалывать непосредственно перед приготовлением кофе.

В продажу кофе поступает в зернах, молотый натуральный в расфасовках и растворимый. В растворимом кофе сохраняется кофеин, но по вкусу и аромату он несколько отличается от приготовленного из молотых зерен.

Существует много способов и рецептов приготовления кофе, но есть одно общее правило: кофейный напиток нельзя кипятить, иначе он теряет аромат. Остывший или вновь подогретый кофе также теряет вкус и аромат.

Общеизвестно, что самый вкусный кофе готовят арабы. Однако самый полезный — кофе по-турецки.

Кофе по-турецки (по-восточному). Установлено, что кофе, приготовленный по-турецки, или по-восточному, который

сварен из кофейных зерен мелкого помола вместе с сахаром и непрофильтрованный, который выпивают с большей частью гущи, обладает мочегонным действием. Его диуретические свойства способствуют более быстрому выведению из организма кофеина и возможных продуктов его окисления. Поэтому побочные явления, которые вызываются иногда при употреблении кофе, проявляются меньше.

Ингредиенты (на 1 порцию): кофе очень мелкого помола — 1 полная чайная ложка; сахар — 1 чайная ложка; вода — 50 г.

В джезву положить сахар и кофе, залить водой и поставить на слабый огонь. Как только поднимется пена, джезву сразу же снять с огня. Поднявшаяся пена не дает улетучиться ароматическим веществам, содержащимся в кофе. Процесс нагревания повторяют несколько раз. Если джезвой с готовым кофе постучать о край стола, пена побелеет. В кофе, приготовленном по-восточному, пена содержит много ароматических и вкусовых веществ и очень ценится знатоками. Маленькой ложечкой пену осторожно выкладывают в чашки, а затем доливают кофе. Этот кофе пьют нефильтрованным.

Кофе по-французски

Ингредиенты: кофе — 5—6 г; вода — 100 г; ликер кофейный или другой — 10 г; сливки 35-процентной жирности — 25 г; сахар — 20 г.

Сварить черный кофе, процедить, положить сахар и разлить в чашки. Добавить ликер, положить сверху взбитые сливки и посыпать тертым шоколадом.

Кофе по-ирландски

Ингредиенты: готовый крепкий кофе — 50 г; водка — 2 чайные ложки; сахар — 1—2 кусочка; сливки взбитые — 2 чайные ложки.

Сварить очень крепкий кофе. Прогреть чашку, налив в нее крутой кипяток. Затем вытереть ее насухо. Налить на дно чашки водку, положить сахар и вылить в чашку кофе. Сверху положить взбитые сливки.

Кофе по-бразильски

Ингредиенты: (на 4 порции): плитка шоколада — 150 г; крепкий кофе — 1/2 чашки, молоко — 3 чашки; сахар по вкусу; сливки взбитые — 4 чайные ложки.

Шоколад измельчить и растворить в крепком горячем кофе. Беспрерывно взбивая, влить в смесь горячее молоко. Добавить сахар и разлить напиток в маленькие чашки. Сверху положить взбитые сливки.

Кофе по-венски

Приготовить очень крепкий черный кофе. Затем разлить его по чашкам и в каждую чашечку положить сверху по 1 чайной ложке сливок, взбитых миксером с небольшим количеством сахарной пудры и щепоткой ванили. Сверху сливки можно украсить мелкой шоколадной крошкой.

Кофе «Капучино» по-итальянски

Приготовить в кофеварке очень крепкий кофе. Затем налить в кофеварку такое же количество молока и повторить тот же процесс. Готовый кофе разлить по чашкам и присыпать сверху мелкой шоколадной крошкой.

Кофе по-явански

Смешать очень крепкий кофе с таким же количеством какао, приготовленного обычным способом. Готовый напиток разлить по чашкам и украсить сверху взбитыми сливками.

Кофе по-казачьи

Ингредиенты: крепкий кофе — 250 г; красное сухое вино — 250 г; водка — 150 г.

Все ингредиенты хорошо перемешать. Этот кофе рекомендуется употреблять в небольших количествах.

Кофе зимний

Этот напиток рекомендуется зимой при простудных заболеваниях.

Приготовить крепкий горячий кофе. Отдельно в стакане смешать один яичный желток и 30 г сахара. Добавить маленькую рюмку рома. В эту смесь влить чашку горячего кофе.

Коктейль кофейный

Ингредиенты: кофе растворимый — 1 чайная ложка; какао-порошок — 1 чайная ложка; сахар — 1 чайная ложка; молоко — 1 столовая ложка; кипяток — 60 г.

Положить в стакан кофе, какао и сахар. Добавить молоко, размешать и залить все кипятком.

Коктейль «Северное сияние»

Ингредиенты: холодный черный кофе — 50 г; нежирные сливки — 100 г; яблоко — 1 шт.; ананасовая крошка, сахар по вкусу.

Взбить миксером сливки в течение 2—3 минут. Добавить кофе, сахар и еще раз взбить. Яблоко очистить от кожуры, нарезать небольшими квадратиками, положить на дно бокала и осторожно влить напиток. Сверху посыпать ананасной крошкой и подавать на стол.

Ликер-44

Ингредиенты: апельсины — 2 шт.; кофейные зерна — 22 шт.; водка — 1 л; сахар (рафинад) — 22 кусочка, ваниль — 1 щепотка.

На каждом апельсине сделать по 11 надрезов так, чтобы между цедрой и мякотью можно было поместить кофейные зерна. Апельсины с зернами положить в большую стеклянную банку и залить водкой. Добавить сахар и ваниль. Банку герметично закупорить. Настаивать 44 дня, периодически встряхивая, чтобы растворился сахар. Затем банку откупоривают, апельсины отжимают в напиток и тщательно его процеживают.

Крем кофейный

Ингредиенты: яйца — 1 шт.; сахар — 100 г; масло сливочное — 200 г; кофе растворимый — 2 столовые ложки, вода — 2 столовые ложки.

Смешать сахар и яйцо в небольшой кастрюльке и поставить ее на огонь, помешивая, чтобы сахар растаял. Необходимо следить за тем, чтобы смесь не свернулась. Затем снять с огня. Взбить масло и небольшими порциями добавить его в слегка охлажденную смесь. После этого добавить очень крепкий растворимый кофе, смешав его с водой. Хорошо размешать. Крем используют для пирожных и тортов.

Трюфели кофейные

Ингредиенты: молочный шоколад — 100 г; масло сливочное (или масло какао) — 1 столовая ложка; молоко сгущен-

ное — 1 столовая ложка; яйца (желток) — 1 шт.; кофе растворимый — 1 чайная ложка, какао-порошок для присыпки.

Молочный шоколад растопить на слабом огне и смешать с маслом и сгущенным молоком до получения однородной массы. Снять кастрюлю с огня и добавить, размешивая, яичный желток и кофе. Когда смесь остынет, сформовать небольшие шарики и посыпать их сверху порошком какао. Трюфели необходимо хранить в холодильнике.

Пирог кофейный с имбирем

Ингредиенты: мука — 80 г; яйца — 4 шт.; сахар — 3,5 столовые ложки. *Для начинки:* сахарная пудра — 150 г; кофе растворимый, разведенный в небольшом количестве воды — 1 столовая ложка; ром — 2 столовые ложки; масло сливочное — 170 г; имбирь измельченный — 60 г. *Для глазури:* сахарная пудра — 75 г; кофе растворимый, разведенный в небольшом количестве воды — 1 столовая ложка; орехи миндальные — 60 г.

Растереть сахар с яйцами и поставить на огонь в посуду с горячей водой. Взбить до получения однородной смеси светлого цвета. Снять с огня, всыпать муку, размешать.

Смазать маслом две формы для выпечки с прямыми бортиками и выстелить их дно промасленной бумагой. Выложить в формы подготовленное тесто, распределив его поровну. Выпекать пироги в духовом шкафу при температуре 190° С 20—25 минут. Вынуть, выложить на поднос и остудить. Разрезать каждый пирог на два коржа.

Смешать сахарную пудру с разведенным в небольшом количестве воды растворимым кофе и ромом. Отдельно взбить масло и постепенно добавить к нему сахарную смесь, продолжая взбивать. Отделить 3/4 начинки, смешать ее с имбирем и намазать ею коржи. Слегка смазать боковые стороны. Приготовить густую глазурь из сахарной пудры и разведенного в небольшом количестве воды растворимого кофе. Смазать пирог сверху этой глазурью.

Бланшированные миндальные орехи измельчить, слегка обжарить и покрыть ими боковые стороны пирога. Из оставшейся начинки сделать украшение на пироге.

Л

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ

Laurus nobilis L.

Лавр — вечнозеленый древовидный кустарник или дерево семейства лавровых высотой 8—10 м, с гладкой бурой корой и с густолиственной кроной пирамидальной формы. Листья крупные (длиной 8—15 см), кожистые, продолговатые или ланцетные, темно-зеленые сверху и светлые снизу, с приятным пряным запахом (благодаря содержанию ароматических масел).

Лавр — растение двудомное, цветки у него однополые. На одних деревьях мелкие тычиночные цветки собраны в пазушные соцветия по 6—12 штук; околоцветник чашечный, состоящий из четырех зеленовато-желтых или белых листочков. На других деревьях — только пестичные цветки, по размеру меньше тычиночных, собранные по 2—3 в пазухах листьев. Плоды — яйцевидные душистые сочные костянки длиной до 2 см черно-синего цвета. Лавр благородный цветет в мае — апреле, плоды созревают в октябре — ноябре.

Родина лавра — побережье Средиземного моря. В греческой мифологии растение посвящено Аполлону, украшавшему свое чело и лиру лавровыми венками. Лавровый венок считался символом победы и славы, в Древней Греции и Риме им награждали поэтов и победителей. Этот обычай сохранился до наших дней: лавровым венком нередко увенчивают победителей международных состязаний и конкурсов.

Лавр произрастает в Средиземноморье, на Южных Балканах, в Малой Азии. Издавна разводят его в субтропических районах Грузии. В виде кустовой культуры лавр выращи-

вают в некоторых районах Крыма, Краснодарского края, в Азербайджане.

Лавр — очень распространенное декоративное растение, его можно выращивать в комнате как кадочную культуру. Он не требует большого ухода. Молодые растения можно выращивать в горшках, но взрослый лавр нуждается в большей емкости.

Лавр любит солнечное местоположение. Весной, когда устанавливается теплая погода, его можно выносить на открытый воздух и содержать там все лето. Растет лавр и в тени, но на свету лучше ветвится. Зимой растение нужно поместить в светлое и очень прохладное помещение с температурой до 13° С и обильным притоком свежего воздуха.

Хотя лавр южноевропейское растение, он переносит даже кратковременные морозы до —15...—18° С. Поливка зимой умеренная, нужно лишь следить, чтобы не пересох земляной ком. Для полива не использовать слишком холодную воду. Летом надо поливать обильно, 1—2 раза в день (в зависимости от погоды). Вечером лавр нужно опрыскивать сильной, проходящей внутрь кроны струей холодной воды, чтобы не завелась щитовая тля.

Лавровые деревца можно содержать в небольших кадках. Пересадку проводят редко. Укорененные растения только в период полной вегетации ежемесячно подкармливают цветочным удобрением.

Размножается лавр верхушечными одревесневшими черенками текущего года и семенами. Черенки укореняют в апреле и июне — июле и держат зимой в прохладном помещении. Почва для лавра должна состоять из смеси дерновой, листовой, торфяной земли и песка (4:2:1:1).

Лавр ежегодно подрезают. При обрезке и пинцировке лавровым деревцам придают пирамидальную или штамбовую форму с округлой кроной (декоративное значение имеет только эта форма). Подрезку делать лучше летом, после окончания роста.

В листьях и плодах лавра содержится душистое желтое эфирное масло (в листьях — 0,4—3%, в плодах — до 0,8%), уксусная, валериановая, капроновая кислоты, смолы, фитостерин, мелиссовый спирт, жирное масло. В плодах лавра эфирного масла значительно меньше, чем в листьях, но много жирного масла (до 25%). Из листьев и плодов получа-

ют эфирное лавровое масло, около 50% которого составляет цинеол.

Лекарственное применение лавр находил уже в древности; в античные времена и в Средневековье он также использовался в магических целях. Древние римляне сжигали сухой лист лавра, предварительно написав на нем имя недруга, которого хотели погубить.

По представлениям древних греков лавр мог снять вину с убийцы и открыть тайное прорицателям, но он же иногда становился причиной безумия. Лавр играл важную роль в культе Диониса, в котором он, благодаря своей солнечной природе, изгонял духов подземного царства.

Древние греки, выходя из дому, клали в рот лавровый лист. Из лавра делали трости, оберегавшие путника от порчи. В Древней Греции, Риме, средневековой Европе ветки лаврового дерева прибивали над входными дверьми и клали в детские колыбели от сглаза. Кусочек лаврового дерева прикрепляли за ухом, чтобы не опьянеть. Считалось также, что лавр отклоняет молнию. В западном оккультизме листья лавра использовались при ворожбе, а также считались средством, привлекающим удачу и отгоняющим злые силы.

Лавр применялся при лечении множества болезней (в частности нервных) и служил противоядием от всех ядов. В европейских лечебниках XVI — XVII веков утверждается, что листья лавра — это отличное средство от отравлений и чумы, а ягоды — глистогонное. Считали, что разжеванные листья помогают от укуса ядовитых животных. «Все части дерева суть хорошие дезинфекционные средства, — заявлялось в одном из старинных лечебников. — Сок из листьев, принятый с водой, в количестве 3—4 капель, полезен от несварения желудка, от глухоты и от боли в ушах, а также уничтожает пятна на лице. Листья при ношении на себе препятствуют адским видениям. Ягоды, собранные в час Марса или Меркурия, истолченные в порошок и растворенные в вине, помогают против колики».

Афро-бразильские народы издавна используют листья лавра в лечебных целях при диспепсии, воспалениях мочевого пузыря и менструальных спазмах.

В русской официальной медицине плоды лавра были включены во все шесть изданий дореволюционных фармакопей и в первую Государственную фармакопею СССР.

Лавровое масло используется в народной медицине для

втираний при ревматизме, параличах, простудных заболеваниях, опухолях, чесотке, судорогах. Оно помогает при болях в печени, ухе, при головной боли. Но в современной научной медицине лавровое масло находит применение лишь как компонент противоревматических мазей.

Выделяемые лавром вещества полезны также при стенокардии и других сердечно-сосудистых заболеваниях, спазмах кишечника и желчных путей. Кроме того, эти вещества убивают бактерии и вирусы, в том числе и туберкулезную палочку.

Лавр при заболеваниях костно-мышечной системы. В народной медицине при болезнях суставов готовят лавровое масло. Для этого 30 г измельченных лавровых листьев добавляют в 200 г растительного масла (подсолнечного, хлопкового и др.) и настаивают 3—10 суток. Затем масло процеживают и втирают в пораженные суставы. Это масло в народе применяют также для втираний при параличах.

Для уменьшения болей в суставах, пояснице, при ревматических и простудных заболеваниях для втираний используют еще обезболивающую мазь, которую готовят следующим образом: 6 частей лаврового листа и 1 часть хвои можжевельника растирают в порошок и смешивают с 12 частями свежего сливочного масла.

Лавр при диабете. При диабете народная медицина рекомендует следующие сборы:

1. Лавр благородный (листья) — 15 г; черника (листья) — 15 г; шелковица (листья) — 15 г; фасоль (створки) — 15 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 200 г кипятка, варят 15 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 200 г 3—4 раза в день перед едой.

2. Лавр благородный (листья) — 15 г; фасоль (створки) — 5 г; черника (листья) — 15 г; цикорий (корень) — 15 г. Заливают 1 столовую ложку смеси 200 г кипятка, варят 15 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 200 г 3—4 раза перед едой.

Средство от головной боли. При приступе мигрени советуют в течение 2 часов полежать на подушечке, набитой смесью листьев эфирномасличных растений, взятых в равных частях: лавра, лавровишни, эвкалипта и мирры.

Лавр при ушных заболеваниях. При выделениях из ушей в народной медицине применяют следующий отвар. Заливают 5 г листьев лавра благородного 200 г дистиллированной воды, доводят до кипения и выдерживают в закрытой посуде на кипящей водяной бане 2 часа. Охлаждают 45 минут, процеживают и отжимают. Закапывают в больное ухо по 8—10 капель отвара и выпивают 2—3 ложки теплого отвара. Процедуру повторяют 2—3 раза.

Лавр при заболеваниях печени. При холецистите рекомендуют 2—3 раза в день принимать по 10—15 капель лаврового масла в смеси с молоком, кефиром или чаем.

Лавр при аллергии. При медикаментозной аллергии рекомендуют 3 раза в день за 30 минут до еды принимать 5 капель лаврового масла на кусочке сахара, а после еды выпивать 1 чайную ложку хлористого кальция на 200 г холодной кипяченой воды.

Инсектицидные свойства лавра. Лавр обладает инсектицидными свойствами, поэтому его можно использовать для приготовления мази против вшей. На Кавказе растертые плоды лавра или лавровое масло добавляют в мазь против чесоточного клеща.

Средство от алкоголизма. Согласно рецептам народной медицины, алкоголизм лечится следующей настойкой: залить 1 корень любистока и 2 листа лавра благородного 250 г водки. Настаивать 2 недели. Дать больному выпить 200 г такой настойки. Она вызывает у алкоголика отвращение не только к водке, но и ко всему спиртному.

Лавр и косметика. В народной медицине Молдавии лавровое масло применяют для смазывания волос с целью их укрепления. Такое же действие оказывает и масляная настойка или мазь из листьев лавра благородного.

Лавр в кулинарии. Листья лавра — очень ценная пряность. Их собирают осенью и используют для приготовления различных овощных, рыбных и мясных блюд, соусов и консервов.

Внимание! Листья лавра следует закладывать в пищу за 5—10 минут до окончания тепловой обработки: при длительном кипячении может появиться горьковатый привкус.

Эфирным маслом лавра не рекомендуют пользоваться при беременности.

ЛИЛИЯ

Lilium L.

«Камень паросский своей белизною, а нард ароматом лилию не превзойдут. Я полагаю, что следом за золотом роз подобает лилий идти серебру; ведь своим ароматом и видом лилия, как полагают, и роз красоте не уступит...»

Одо из Мена

Лилия — многолетнее луковичное растение высотой от 0,2 до 1,5—2 м семейства лилейных. Листья линейные или ланцетные, обычно сидячие. Стебель и листья некоторых видов и сортов бывают опушенные. Ароматные крупные цветки имеют простой околоцветник из шести долей с шестью тычинками и одним пестиком. Они собраны в кисти и могут быть самые разнообразные по форме, размеру, окраске. Плод — коробочка. Подземная часть растения состоит из луковицы и одноярусной или двухъярусной корневой системы. Луковица — это орган размножения и вегетативного обновления, в ней находится запас питательных веществ. Корневая система состоит из луковичных корней, отрастающих от донца луковицы, и надлуковичных — стеблевых — от подземной части стебля. Луковичные корни живут до 1,5 лет, надлуковичные — один сезон, отмирая вместе со стеблем.

Родина лилии — Китай и Япония. Начало ее культуры восходит к далекому прошлому, и в настоящее время во всем мире насчитывается около 100 их видов и более 3000 сортов. Большинство видов лилий произрастает в Восточной Азии и в Северной Америке. В диком виде лилии встречаются в Сирии, Ливане, Палестине.

Лилия с глубокой древности была символом невинности и чистоты. Первые изображения лилии, сделанные почти за 2 тысячи лет до н. э., встречаются на критских вазах

и фресках, а затем — у древних ассирийцев, египтян, греков и римлян. Столица древних персов называлась Сузы, что означало «город лилий». На гербе ее красовались лилии. Во время царствования Кира лилиями украшали газоны, сады, внутренние дворики.

Большой любовью и славой непорочности пользовался этот цветок у древних иудеев, считалось, что его красота способствует молитвенному настроению. Моисей приказал украшать изображением лилии семисвечник, а купель, где умывался первосвященник, делать в форме лилии. В знаменитом храме Соломона стены и потолок были украшены изображениями лилии, а прекрасные капители колонн имели форму этого цветка.

Лилия была известна и древним египтянам, о чем свидетельствуют иероглифические изображения. Для них она была символом свободы, надежды, а иногда — кратковременности жизни. Умерших молодых египетских девушек украшали лилиями. Гиппократ в своем трактате «О природе женщины» сообщает о знаменитом благовонном масле — сузиноне, которое готовили из лилий в Древнем Египте.

Древние греки считали лилию цветком божественного происхождения, выросшем из молока матери богов — Геры. Легенды рассказывают, что, когда Геру обманом заставили покормить младенца-Геракла своей грудью, тот, почувствовав в ней своего врага, укусил ее. Брызнувшее молоко растеклось по небу, образовав Млечный путь, а из нескольких его капель, упавших на землю, выросли лилии.

У древних римлян белая лилия считалась признаком изысканного вкуса и роскоши. Богатые римляне убирали лилиями свои ложи, колесницы, а также украшали ими самих себя. Как символ надежды изображение лилии помещалось на римских монетах и сопровождалось словами: «Надежда народа, надежда царя, надежда римлян».

И древние греки, и римляне тоже считали этот цветок символом непорочности и украшали в день свадьбы невесту и жениха венками из лилий и пшеничных колосьев, желая им чистой и изобильной жизни.

Древнегерманский бог Тор изображался держащим молнию в одной руке, а скипетр, увенчанный лилией, в другой. Согласно сказочному германскому фольклору, считалось, что в каждой лилии живет крошечный эльф, который родится вместе с нею и вместе и умирает. В средневековой

Германии лилии разводились в монастырских садах в огромном количестве, и их удивительная красота породила среди населения множество легенд о жизни монахов. Немало североевропейских сказаний о загробной жизни также связано с этим цветком. Люди верили, что лилия сама по себе вырастает на могилах тех, кто умер насильственной или страшной смертью. Если она появлялась на могиле убитого, это был знак посмертной мести, а лилия, выросшая на могиле грешника свидетельствовала о прощении и искуплении грехов — и тогда на цветке появлялись написанные золотыми буквами слова. Об этом рассказывалось в средневековых песнях. А еще считалось, что лилии вырастают сами по себе на могиле невинного человека, убитого за не совершенное им преступление.

Но ни в одной стране лилия не имела такого исторического значения, как во Франции. С ней связаны имена основателя французской монархии Хлодвига, королей Людовика VII, Филиппа III, Франциска I. Существуют старинные легенды, рассказывающие о появлении на знамени французских королей трех золотых лилий. Лилия стала эмблемой королевской власти во Франции еще со времен Хлодвига. Согласно легенде, во время одного из сражений Хлодвигу, тогда еще язычнику, явился ангел Божий с лилией в руках и сказал, чтобы он сделал этот цветок своим оружием и завещал его своим потомкам. Хлодвиг выиграл битву, а затем отправился в Реймс, где в 496 году принял крещение со всеми своими подданными.

В XII веке Людовик VII, отправляясь во второй крестовый поход, избирает лилию в качестве девиза на знамени. Это должно было напоминать о святости борьбы с «неверными»: ведь еще Хлодвиг с помощью лилии изгнал врагов христианства — римлян. Впервые во Франции появляется белое знамя с тремя золотыми лилиями. Впоследствии это — эмблема королевской власти и преданности папскому престолу.

Людовик IX Святой вел своих рыцарей в крестовые походы под знаменами, на которых красовались три лилии, символизирующие сострадание, правосудие и милосердие — три добродетели, отличавшие царствование этого короля.

При Людовике XII лилия становится главным украшением всех садов Франции и называется цветком Людовика. Людовик XIII учредил орден Белой лилии, ставший эмблемой партии Бурбонов. После Великой французской рево-

люции республиканцы старались унизить эту эмблему, и был издан приказ клеймить изображением лилии каторжников. А в 1830—1848 годах на военных знаменах лилии были заменены галльским петухом.

Во Франции с самых давних времен цветок лилии считался выражением наибольшего благоволения и уважения. В аристократических семьях было принято, чтобы жених каждое утро, вплоть до самой свадьбы, посылал невесте белые лилии в букете цветов. Сама Франция называлась царством лилий, а французский король — королем лилий.

В Испании и Италии, как и во всех католических странах, лилия считается цветком Девы Марии. Существует предание, что архангел Гавриил явился к ней в день Благовещения с лилией в руке. На многих иконах и картинах «Благовещение» архангел Гавриил изображается с цветущей лилией. Многие святые у католиков изображаются с ветвью лилии как символом непорочности.

На Руси белая лилия также считалась символом непорочности и чистоты, и поэтому их часто дарили невестам. Этот цветок также являлся символом мира.

Лилия — одно из прекраснейших луковичных растений для украшения комнат. Ее можно выращивать не только в саду, но и дома, как комнатное растение. Существует огромное многообразие ее гибридов и различных форм. Для горшечной культуры хорошо подходят гибриды лилии тигровой *(Lilium tigrinum),* лилии золотистой *(Lilium auratum),* лилии великолепной *(Lilium speciosum),* лилии длинноцветковой *(Lilium longiflorum),* а также лилия королевская *(Lilium regale),* которую можно выращивать в горшках несколько лет подряд: она истощается позже других лилий.

Для выращивания лилий берут тяжелые и твердые на ощупь луковицы трехлетнего возраста. Их выкапывают осенью, после увядания стеблей (конец сентября — октябрь), причем, чем позднее, тем они будут более качественными. Луковицы сажают в довольно просторные горшки диаметром 16 см. Если высаживают их не сразу, то кладут в ящик с песком. Чтобы лилия зацвела весной, луковицы сажают в горшки осенью или зимой, а для летнего цветения — в марте — апреле. Цветущие зимой лилии можно также получить, если с осени хранить луковицы в подвале, разложив одним слоем, а в июне — июле высадить их в горшки и прикопать в грунте.

Осенью их можно внести в помещение, и в ноябре — декабре они зацветут.

Лилиям необходим хороший дренаж в горшке, так как они очень чувствительны к избытку влаги. Над дренажом на 1/3 горшка насыпают слой смеси дерновой и листовой земли с примесью песка. Сверху насыпают слой чистого песка, на который помещают луковицу лилии королевской. Ее засыпают вокруг песком, а сверху насыпают землю так, чтобы была видна шейка луковицы. Землю до краев горшка досыпают тогда, когда образовываются надлуковичные корни.

Затем горшки помещают в прохладное место (4—6° С), чтобы луковицы укоренились. Поливать растение начинают только после появления побега.

В декабре лилии помещают ближе к свету, иначе побеги сильно вытянутся. Когда начнут образовываться надлуковичные корни, землю досыпают почти до краев горшка. Температуру начинают постепенно повышать до 12° С, и во время окрашивания бутонов она может быть поднята до 20° С, но не выше. Когда бутоны раскрываются, температуру вновь понижают до 10° С. Следует помнить, что лилии любят свежий воздух, поэтому помещение нужно проветривать.

Во время выгонки лилии после появления побегов нужно подкармливать раствором коровяка, аммиачной селитрой (1,5 г на 10 л воды) — первые три недели 1 раз в неделю, а затем 2 раза в неделю до окрашивания бутонов. Перед цветением лилию полезно подкормить минеральным удобрением с преобладанием фосфора и калия. Все подкормки даются в жидком виде. Чтобы на листья и бутоны не напала зеленая тля, их можно опылять табачной пылью.

Народы разных стран издавна считали лилию магическим и целебным растением. Цветок лилии носили с собой от дурного глаза. Лилия часто изображалась на амулетах в Италии. В Англии верили, что если лилии посадить вокруг дома, они будут отпугивать привидений. Сироп лилии принимали при слабости сердца, болезнях печени и селезенки, для увеличения половой силы.

Противовоспалительное и ранозаживляющее средство. В Англии лепестками лилии лечили нагноения, панариций. Для этого сорок лепестков белой лилии настаивали на коньяке и накладывали на больное место: шершавой стороной для

вытягивания гноя, гладкой — для заживления. Из размолотого корня или листьев тигровых лилий делали примочки.

При ожогах, ушибах и других подобных травмах применяется масло на основе лилии. Для приготовления масла доверху засыпают свежие лепестки лилии в бутылку из темного стекла, заливают охлажденным кипяченым растительным маслом и настаивают в темном месте 2 недели.

ЛИМОН

Citrus limon (L.) Burm.f.

Лимон — небольшое, высотой 3—7 м вечнозеленое дерево семейства рутовых с колючими ветками. Цветки лимона — ярко-белые с фиолетовым венчиком, плоды — яйцевидной формы, с желтой кожурой, кислой сочной мякотью, разделенной на 8—10 долей. Плодоносное дерево дает лимоны массой 200—400 г.

Название лимона произошло от малайского слова «лемо». В Индии лимон называют «ниму», а в Китае — «лимунг», что означает «полезный для матерей».

Родина лимона — Индия, где он растет в диком виде в горных местностях у подножия Гималаев. Отсюда еще давным-давно он проник в Месопотамию, где акклиматизировался. В IV веке до н. э. из Мидии лимон попал в Италию. Но широко использоваться в Италии он стал лишь когда попал туда вторично: в X веке н. э. арабы завезли его в Палестину, а оттуда крестоносцы привезли его в Сицилию и Италию.

Согласно древней легенде, греки, восхищенные цветом и ароматом лимона, решили сделать его эмблемой того праздничного дня, когда богиня Земли получила весть о браке Зевса и Геры. С этого времени в Греции лимон используют во время брачных церемоний.

В настоящее время лимон разводят в субтропической зоне Кавказа, в Молдове и Средней Азии, в странах Средиземноморья, в Калифорнии и во Флориде. Его широко культивируют как комнатное растение. Лимонные деревья плодовиты, приносят спелые плоды практически круглый год. Транспортировать их легче, чем другие цитрусовые.

Лимонные деревца — прекрасные комнатные декоративные растения. Они быстро растут, цветут и плодоносят круглый год. Цветущее деревце лимона наполняет комнату нежным тонким ароматом. Лимоны обладают бактерицидными свойствами, их фитонциды убивают вредные бактерии. Созревший плод может оставаться на растении до двух лет, меняя окраску на зеленую, а затем снова становится желтым. Комнатные лимоны по сравнению с грунтовыми имеют более тонкую кожуру, меньше семян и более ароматны.

Не все сорта лимонов можно выращивать в комнате. Лучше всего для комнатной культуры подходят: лимон Павловский, лимон Мейера, Новогрузинский, Дженоа, Майкопский. Чаще в комнатных условиях выращивают Павловский лимон и лимон Мейера.

Павловский лимон — один из самых известных лимонов, приспособившихся к комнатному выращиванию. Это теневыносливое деревце высотой 1,5—2 м. Ветки раскидистые, свисающие, листья эллиптические с острым кончиком, цветки белые. Цветет в марте — апреле. Плодоносит на 4—5-м году. Плоды крупные, весом 150—250 г, без семян, со светлой ароматной мякотью. Легко размножается черенками.

Лимон Мейера — низкорослое (до 1 м) вечнозеленое деревце. Крона компактная, хорошо облиственная. Листья яйцевидные, плотные, темно-зеленые, зазубренные. Цветки белые, очень душистые. Цветет в марте — апреле. Плоды округлые, оранжево-желтые, весом до 120 г с сочной кислой, с горчинкой, мякотью. Плодоношение обильное. При размножении черенками от плодоносящего лимона начинает плодоносить через 2—3 года.

Комнатные лимоны размножаются семенами, черенками, отводками и прививкой.

Семена сажают на глубину 1 см в смесь перегноя с песком и умеренно поливают. Всходы появляются через 30—40 дней. Их пересаживают, когда появляется 4—5 листков и подрезают стержневой корень. Растения, выращенные из семян, зацветают только на 8—12-й год. Чтобы ускорить плодоношение, деревце нужно привить, и после этого лимон будет плодоносить на 2—3-й год. Для привоя нужно брать побеги с плодоносящих деревьев.

В комнатных условиях лимоны размножают главным образом черенками. Черенок берут от здорового плодоносящего растения. Он должен быть с 2—3 развитыми почками

и длиной около 10 см. При весеннем черенковании черенок берут от веточки осеннего прироста, а при летнем — от веточки весеннего прироста. При заготовке черенков оставляют верхние 1—2 листа, остальные удаляют. Укореняют черенки в горшках со смесью речного песка и садовой земли или в простой воде. Укорененные черенки высаживают в горшки диаметром 1—12 см. Почва — смесь дерновой, листовой земли, перегноя и песка (2:1:1:1/2). В течение первого года проводят трехкратную перевалку без разрушения земляного кома. При черенковании температура воздуха и почвы должна быть 18—25° С.

Крону лимонного деревца нужно формировать. Обрезку лучше делать весной. У молодого растения в феврале — марте обрезают верхушку, оставляя 4—7 листов. Из оставшихся почек начнут развиваться побеги первого порядка. Из них нужно оставить только 3—4, идущие в разные стороны. Затем и у них обрезают верхушки, оставляя на каждой веточке по 3—5 почек. Последняя почка должна смотреть наружу. Из этих почек развиваются ветки второго порядка. Обрезку проводят до тех пор, пока не образуются ветки четвертого порядка. С этого момента у большинства лимонов наступает плодоношение. Лимон Мейера плодоносит на ветках второго — третьего порядка.

В дальнейшем обрезку проводят для поддержания формы кроны, удаления ненужных побегов и для омолаживания.

Лимону нельзя давать зацвести слишком рано, прежде, чем сформируются скелетные ветви кроны. Иначе растение не будет хорошо развиваться, начнет чахнуть и сбрасывать листья.

Плодоносящие лимонные деревца пересаживают не чаще, чем раз в 2—3 года. Горшки и кадки не должны быть слишком большого размера, и при пересадке нужно стараться не разрушать земляной ком.

Лимоны теплолюбивы и требовательны к свету. Но они теневыносливы, могут успешно расти в недостаточно освещенной комнате. Деревца нужно притенять от прямых солнечных лучей, иначе листва потеряет свою темно-зеленую окраску. Цветение и завязывание плодов лучше всего происходит при температуре воздуха и почвы 15—18° С. Поливать лимоны нужно умеренно, теплой водой, летом — каждый день, осенью — через день, зимой — два раза в неделю.

Подкармливают растения органическими и комбиниро-

ванными минеральными удобрениями. Сеянцы летом поливают 2—3 раза в месяц 1-процентным раствором азотного удобрения (селитрой) и 1 раз в месяц — слабым раствором конского навоза. Взрослые деревца рекомендуют подкармливать не реже трех раз в месяц настоем конского навоза, разбавленного водой (1:10). Можно также использовать в качестве подкормки коровий навоз и птичий помет с добавлением минеральных удобрений (сульфат аммония, суперфосфат, селитра). Температура удобрительных поливок — 20° С. Раз в месяц рекомендуется поливать лимоны слабым раствором марганцовки.

Воздух в помещении, где находятся лимоны, должен быть чистым и несухим. При излишней сухости лимоны нужно опрыскивать водой. Сквозняков они не любят: начинают сбрасывать листья.

Лимоны, как и все цитрусовые, нужно содержать в чистоте, часто обмывать.

В сочной мякоти плода лимона содержится много (5—8%) лимонной и яблочной кислоты, азотистые и пектиновые вещества, сахара (2—3,5%), фитонциды, много калия, медь, провитамин *A,* витамины *B1*, *B2*, *C* (до 85%), *D, P,* флавоноиды. Лимон — основной натуральный источник цитрина (витамина *P*). В соке лимона обнаружен кумарин изопимпинеллин. В семенах есть жирное масло, горечи, в кожуре плодов — эфирное масло, флавоновые гликозиды, кумарины и ситостерол.

Из плодов лимона путем холодного прессования получают эфирное масло, в состав которого входит лимонен (90%) и другие вещества. Оно производится, главным образом, во Франции и в Италии. Для получения 1 кг эфирного масла требуется кожура около 3000 плодов. Эфирное масло лимона используют в приготовлении кулинарных экстрактов, духов и косметики, а также полироля для мебели.

Лечебные свойства лимона известны издавна, он славится ими во всем мире. Лимоны используют при лечении хронического геморроя, а кожуру лимона, сваренную на сахаре, — для улучшения пищеварения. В народе считается, что для улучшения слуха ежедневно нужно съедать по четверти лимона вместе с кожурой.

Лимоны славятся также своим тонизирующим действием. Древняя кавказская легенда рассказывает, как любимец одного из царей впал в немилость. Его посадили в тюрьму,

разрешив выбрать еду по своему вкусу. Узник попросил давать ему только лимоны и сказал, что их аромат веселит, кожура и зерна полезны для сердца, мякоть служит пищей, а сок утоляет жажду.

Лимонный сироп и лимонное масло, полученное из свежей кожуры, применяют для улучшения вкуса и запаха лекарств.

Витаминное средство. Уже несколько столетий — с начала XVIII века — лимоны используются в странах Европы для профилактики и лечения цинги (а в китайской медицине он употреблялся с этой целью еще в XI веке). Мореплаватели, в том числе и знаменитый капитан Джеймс Кук, брали с собой лимоны в кругосветное плавание. В английском флоте в конце XVIII века был введен обязательный ежедневный прием 30 г лимонного сока.

В настоящее время лимонным соком лечат авитаминозы *С* и *В*, а в народе советуют употреблять лимон в пищу при цинге, кровоточивости десен и стоматите.

Весной при недостатке витаминов достаточно выпивать на ночь 1 стакан горячей воды, в которой растворены сок 1 лимона и 1—2 чайные ложки меда.

При авитаминозе рекомендуют употреблять чистый лимонный сок, не разбавленный водой; можно добавить в него немного меда (по вкусу).

Эффективно также действует витаминный настой по следующему рецепту: залить 4 стакана измельченной сосновой, еловой или пихтовой хвои 600 г холодной воды, добавить сок 1 лимона и настоять в темном месте 2 дня, периодически помешивая. Принимать по 200 г в день.

Тонизирующее и аппетитное средство. Совместное действие витаминов *С* и *Р*, содержащихся в лимоне, повышает работоспособность организма, снижает утомляемость и облегчает лечение многих болезней. Еще в старину считалось, что плод лимона «уничтожает последствия неумеренного употребления вина».

В качестве тонизирующего средства советуют пить натощак смесь лимонного сока (1 чайная ложка), растительного масла (1 столовая ложка) и меда (1 чайная ложка).

Эфирное масло лимона способствует преодолению нерешительности, помогает сосредоточиться и улучшает настроение.

Чистый или разбавленный водой лимонный сок возбуждает аппетит.

Для улучшения аппетита рекомендуют также принимать настойку лимонной кожуры. Залейте 100 г высушенной и измельченной кожуры 1 л водки, дайте настояться в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, и процедите. Принимайте по 30 капель 3 раза в день до еды.

При сильной слабости и истощении помогает следующая смесь: пропустить через мясорубку 4 лимона с кожурой, добавить 200 г сока, выжатого из свежих лимонов, 200 г оливкового масла, 15 г готовых аптечных настоев валерианы и боярышника, 1 г камфары и 15 капель масла мяты перечной. Все тщательно перемешать и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Лимон при заболеваниях органов дыхания. Уже в XI веке китайские врачи использовали лимон как действенное средство для лечения болезней легких.

Чай с лимоном — прекрасный напиток для утоления жажды при лихорадке. Простая вода с лимонным соком также эффективно понижает жар.

При воспалительных заболеваниях слизистых оболочек рта и глотки пользуются полосканиями разведенного сока, а при ангине — неразбавленным соком или смесью лимонного сока с медом в пропорции 1:1. Советуют через каждый час сосать по 2—3 ломтика лимона, очищенных от кожуры или в течение дня съедать целиком 1 лимон с кожурой.

Можно также воспользоваться более сложным, но и более эффективным средством: выжмите сок из нескольких лимонов в небольшую кастрюлю и осторожно подогрейте на медленном огне, не доводя до кипения. Добавьте 1 столовую ложку меда или патоки и помешивайте, пока не растворится. Процедите отвар и принимайте теплым по 2 столовые ложки, предварительно 2 минуты полоща им горло. В течение часа после приема отвара воздержитесь от другого питья.

Действенным средством при астме является смесь лимонного сока с тертым хреном. Выжмите сок из 3 лимонов, смешайте со 100 г натертого свежего хрена и храните смесь в холодильнике. Принимайте ежедневно по 0,5 чайной ложки 2 раза в день (утром и после полудня). При этом в течение 30 минут после приема лекарстве не следует ничего пить или

есть. В процессе лечения исключите из рациона все молочные продукты.

Антисептическое и антиинфекционное средство. Лимонным соком лечат афтозные болезни рта и горла. Лимоны используют при лечении брюшного тифа, туберкулеза, желтухи (это средство рекомендовал еще Авиценна) и гангрены (смесью лимонного сока и хлора). В XI веке китайские врачи использовали лимон как действенное средство для лечения ран.

Эфирное масло лимона — прекрасное средство для дезинфекции воздуха в детских помещениях. Оно уничтожает бактерии, эффективно против вирусов и грибковой инфекции, уменьшает опасность заражения.

Лимонное масло также стимулирует белые кровяные тельца в борьбе с инфекцией. А в старину во время эпидемий гриппа пользовались следующим рецептом: 1 лимон опустить на минуту в кипяток, затем пропустить вместе с цедрой через мясорубку, добавив 100 г сливочного масла и 2 столовые ложки меда. Есть по 6—8 раз в день, намазывая на кусочек черного хлеба.

Лимон при сердечно-сосудистых заболеваниях. Еще Авиценна считал лимон лучшим лекарством при болезнях сердца. А в настоящее время лимон широко употребляют как профилактическое и лечебное средство при атеросклерозе. Калий, цитрин и аскорбиновая кислота, содержащиеся в лимонах, укрепляют стенки мелких кровеносных сосудов, повышают их эластичность и активно участвуют в окислительно-восстановительных процессах. Поэтому многие рецепты лечения склероза включают в себя лимон. Например, рекомендуется смешать сок половины лимона со 150 г кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку меда и ежедневно выпивать всю порцию на ночь.

А в Турции и Болгарии широко распространен восточный «эликсир молодости»: смешивают лимонный сок, мед и подсолнечное масло в соотношении 2:4:1. Принимают натощак по 1 чайной ложке.

Известен рецепт применения лимона с чесноком при атеросклерозе: смешайте измельченные на терке 1 лимон и 1 головку чеснока, залейте смесь 1 л кипятка. Настаивайте в закрытой посуде 2 суток. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В начальной стадии гипертонии советуют съедать 3—4 раза в день по 0,5 лимона с кожурой. Помогает также следующая смесь: 3 измельченных лимона с кожурой и 5 целых головок чеснока поместить в трехлитровую банку и залить теплой кипяченой водой. Дать настояться 2—3 дня, пока смесь не осядет. Пить ежедневно по утрам по 100 г.

В качестве средства для профилактики гипертонии и инсульта применяют отвар лимонной кожуры. Залейте 2 столовые ложки высушенной или свежей кожуры лимона 400 г воды, прокипятите на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, дайте настояться 10 минут при комнатной температуре, процедите и принимайте по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лимонный сок с чесноком и медом — действенное средство при стенокардии, спазмах сосудов головного мозга, сердечных спазмах и одышке. Смешайте сок, выжатый из 10 лимонов, с 1 л меда и соком, выжатым из 10 головок чеснока. Дайте настояться в течение 1 недели в плотно закрытой посуде. Разделите смесь на равные порции по весу и принимайте ежедневно в течение 2 месяцев.

При воспаленных венах на ночь рекомендуют делать компрессы из тонких ломтиков лимона (сверху лимон прикрывать бумагой и забинтовывать).

Кроме того, лимонная кислота препятствует свертываемости крови и образованию тромбов, а лимонное масло нормализует повышенное давление.

Лимоны и обмен веществ. Лимоны используют при нарушениях минерального обмена и отложении солей, при радикулите, ревматизме и подагре, а также при сердечных отеках, водянке и мочекаменной болезни.

При водянке помогает смесь лимонного сока с медом в равных пропорциях (принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день).

Обезболивающее средство. По старинному народному способу, для облегчения болей при мигренях нужно прикладывать к вискам свежую цедру влажной стороной. Когда начнется сильное жжение, цедру следует убрать: обычно к этому моменту проходит и головная боль.

В Индонезии женщины для облегчения головной боли моют посуду или стирают белье в горячей воде с добавленным в нее лимонным соком. Предполагается, что при этом

кровь отливает к рукам, а расширенные сосуды в голове сужаются. Если это не помогает, опускают ноги в два тазика с водой и лимонным соком и продолжают стирать — обязательно стоя.

В ароматерапии рекомендуется при головной боли растирать лоб, виски и затылок разведенным эфирным маслом лимона. Можно наложить на голову холодный компресс с этим маслом.

Лимон при заболеваниях печени. Считается, что лимонное масло эффективно предупреждает цирроз печени. При остром печеночном приступе (а также при язве желудка) приносят облегчение теплые (но не горячие!) компрессы с маслом лимона.

При циррозе печени, холецистите и желтухе рекомендуют также следующее средство: пропустить через мясорубку 2 лимона с кожурой и 2 очищенных лимона. Смешать мякоть лимона с 1 кг меда и 200 г оливкового масла. Хранить в закрытой посуде в холодильнике и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Кровоостанавливающее средство. При кровотечении из носа советуют нанести каплю эфирного масла лимона на ватный тампон и ввести его в кровоточащую ноздрю. Можно также развести в 1 стакане холодной кипяченой воды сок из четверти лимона, втянуть жидкость в нос и задержать его там минут на пять, зажав ноздри пальцами.

Свежей лимонной цедрой (внутренней стороной) можно массировать кровоточащие десны — по несколько минут каждый день. Через несколько дней десны заживут.

Лимон для женщин. На Востоке лимоном лечили аменорею, опущение матки и желудка; плоды лимона использовали для облегчения состояния после родов. Для этого готовили особую настойку: скорлупу 5 сырых яиц смешать с 2—3 мелко нарезанными лимонами, настоять сутки, добавить 0,5 л водки. Принимать по 50 г 3 раза в день через 20 минут после еды. Курс лечения — 3—6 месяцев.

Авиценна широко применял лимоны для снятия токсикоза у беременных женщин, а также указывал в своих трудах, что лимонный сок эффективно успокаивает сильное половое возбуждение у женщин.

При венерических заболеваниях помогают частые спринцевания с маслом лимона, обладающим антибактериальным и дезинфицирующим действием. Острую или хроническую гонорею лечат спринцеванием водного раствора лимонного сока (1 чайная ложка сока на 200 г кипяченой воды).

Лимон для мужчин. При аденоме предстательной железы рекомендуют курс лечения следующей смесью: сок 3 лимонов, 3 свежих куриных желтка, 200 г меда и 200 г коньяка или красного вина. Ингредиенты тщательно перемешать и принимать смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Продолжительность первой части курса — 1 месяц; затем перерыв на 2 недели. Вторая часть курса проводится также в течение 1 месяца. Следует принимать по 100 г 3 раза в день отвар корня солодки (залить 1 столовую ложку сухих корней 0,5 л воды, варить 10 минут и процедить), либо просто в течение дня понемногу жевать сухой корень солодки. По окончании курса следует вновь сделать перерыв на 2 недели, после чего вернуться к первому рецепту.

Мужское бесплодие в старину лечили следующей смесью: 3 свежих желтка, сок из 3 лимонов, 200 г меда и 200 г коньяка. Принимать эту смесь следовало по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Лимон при глазных заболеваниях. В народной медицине лимонный сок используется для смазывания век при трахоме. Нужно срезать верхушку лимона и выдавить 20 капель сока. Затем обмакнуть в сок вату, намотанную на спичку, и смазать веки. 2—3 дня подряд смазывают снаружи 1 раз в день; на третий день начинают смазывать снаружи и внутреннюю поверхность века. Курс лечения — 1 неделя.

Лимон как противоядие. Еще древнегреческий философ Плиний утверждал, что лимон — это отличное противоядие. Рассказывают, что преступники, осужденные тираном Клеархом на смерть через укус змеи, спасались только тем, что перед казнью съедали лимоны. А в эпоху Возрождения лимонный сок использовали как мочегонное средство против отравлений и чумы. В народной медицине сок лимона применяется в качестве слабительного. В настоящее время установлено, что лимон, благодаря содержащимся в нем пектинам, действительно выводит из организма многие шлаки.

Лимон против алкоголя и никотина. Кофе или чай с лимоном способствуют нейтрализации алкоголя в организме, т. е. помогают быстро протрезветь.

Регулярное употребление лимонного сока облегчает отвыкание от алкоголя и табака, а также помогает при лечении катара носоглотки курильщиков и алкоголиков.

Лимон в стоматологии. Для профилактики заболеваний зубов и десен современные натуропаты рекомендуют утром и вечером чистить зубы лимонным соком. При кариесе и зубной боли помогает полоскание зубов лимонным соком. Для укрепления зубов и десен можно натирать их кожурой лимона. Ежедневно принимая по 1 чайной ложке смеси тертой лимонной цедры с медом в равных частях, можно избавиться от дурного запаха изо рта. А чтобы удалить с зубов желтый налет, добавляйте к обычной зубной пасте немного питьевой соды и 1—2 капли лимонного сока.

При стоматите применяют для полосканий смесь 1 столовой ложки лимонного сока с 1 столовой ложкой меда на 200 г воды комнатной температуры.

Уход за ногами. Для борьбы с потливостью ног делают ножные ванночки из лимонной кислоты с добавлением борной кислоты и тимола. От усталости и болей в ногах помогает растирание смесью лимонного сока с ромашковым кремом. А старинный русский рецепт от судорог в ногах гласит: «Страдающему судорогами ног следует утром и вечером смазывать соком свежего лимона их подошвы и не ходить и не надевать обуви до тех пор, пока лимонный сок не высохнет совсем. Весь курс лечения продолжается не больше двух недель» («Знахарские рецепты». Лечебник доктора П. М. Куренного).

Лимон и косметика. Лимоны широко используются для приготовления питательных масок. Лимонный сок входит в состав кремов, мазей и лосьонов, предназначенных для ухода за кожей лица (сок обязательно должен быть свежим; поскольку он очень едкий, желательно разбавлять его водой).

Наиболее проста и эффективна лимонная маска. Нарежьте лимон тонкими кружочками, залейте 100 г водки и 8—10 дней настаивайте в плотно закрытой стеклянной посуде.

Затем процедите настой и наполовину разведите водой. Смочите жидкостью тонкий слой ваты и наложите на лицо на 15—20 минут. Снимите маску сухим ватным тампоном, высушите и слегка припудрите кожу.

Популярна также медово-лимонная маска: смешайте лимонный сок и растопленный мед (1:1) и нанесите на лицо на 20—25 минут. Затем смойте маску теплой водой и слегка смажьте влажную кожу питательным кремом.

Лимон — хорошее вяжущее средство: он закрывает поры и немного стягивает кожу. При нормальной и жирной коже с этой целью можно накладывать маску из взбитого яичного желтка с лимонным соком. Чтобы закрылись поры после паровой ванной, можно ополоснуть лицо сначала теплой водой, а затем холодной с добавлением нескольких капель лимонного сока.

Чтобы избавиться от морщин на лице, рекомендуется утром и вечером в течение нескольких недель протирать кожу домашним лосьоном, приготовленным по следующему рецепту: положите в деревянную посуду 2 ломтика лимона, залейте теплым жирным молоком и настаивайте под крышкой около 3 часов. Процедите и осторожно вотрите в кожу круговыми движениями. Когда лосьон высохнет, протрите лицо влажной губкой и оливковым маслом. Если кожа жирная, возьмите 4 ломтика лимона, если сухая — 1 ломтик лимона и вдвое больше молока. Этот лосьон эффективен также для отбеливания и смягчения кожи рук, для заживления трещин на руках (с этой целью можно добавить к нему 2 ломтика апельсина).

Трещинки и воспаления кожи заживляет питательная маска с лимоном и яичным желтком. Она также помогает избавиться от морщин и складок на лице. Смешайте 1 яичный желток, сок половины лимона, натертую цедру 1 лимона и 1 чайную ложку оливкового масла. Нанесите смесь на лицо; через 20—30 минут снимите ватным тампоном, смоченным в молоке.

Для жирной кожи особо рекомендуют лимонно-творожную маску. Смешайте 2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока с 3 столовыми ложками творога. Нанесите массу на кожу на 20 минут.

Хорошо смягчает, слегка отбеливает жирную кожу лица и уменьшает выделение пота лимонная вода. Неочищенный лимон нарежьте тонкими ломтиками и залейте на 3—4 часа

теплой кипяченой водой. Регулярно протирайте настоем кожу лица. Жирную кожу хорошо протирать и смесью сока лимона и одеколона (1:1).

Наружно лимонный сок применяют при грибковых заболеваниях кожи и для успокоения зуда при экземе, при жирной себорее кожи лица и волосистой части головы. Для этого готовят лосьон по следующему рецепту: пену одного взбитого яичного желтка смешивают с соком одного лимона, одной чайной ложки глицерина и половиной стакана одеколона. Этим лосьоном протирают лицо перед сном.

Компресс из лимонного сока служит для удаления веснушек и пигментных пятен на лице, а также для осветления кожи. Смешайте сок 3—4 лимонов и 1 лайма в небольшом количестве горячей воды, смочите им салфетку и приложите к лицу на полчаса. Можно также накладывать по вечерам на пигментные пятна смесь бананового пюре с соком 1—2 лимонов. Известен рецепт лосьона против веснушек: смешайте с соком 1 лимона пену взбитого яичного белка, добавьте 1 чайную ложку глицерина и 100 г одеколона; протирайте перед сном лицо этим лосьоном. И, наконец, рекомендуют регулярно смазывать лицо смесью любого жирного крема (а еще лучше — свежего гусиного или утиного жира) с 1 чайной ложкой лимонного сока: веснушки побледнеют и исчезнут.

Вспотевшее лицо можно освежить, протерев кожу ломтиком лимона.

А одним из лучших средств от бородавок считается неразбавленное эфирное масло лимона (наносите его ватным тампоном на бородавку).

Косметологи советуют после каждой стирки натирать руки смесью глицерина с лимоном (1:1). Если вам приходится часто работать в саду или в поле, заниматься грубой домашней работой, то ваши руки предохранит от огрубения чистый лимонный сок: просто натирайте их выжатым лимоном.

Жесткую кожу голени помогает смягчить смесь лимонного сока пополам с растительным маслом.

Лимон выводит пятна от никотина, остающиеся на пальцах: на протяжении нескольких дней 3 раза в сутки протирайте пальцы пемзой и смачивайте лимонным соком.

Лимон позволяет также избавиться от излишней потливости рук. Для этого 3 раза в день тщательно мойте руки и протирайте их смесью водки с лимонным соком (5:1).

Сок лимона уменьшает ломкость ногтей и усиливает их блеск. Поэтому, если у вас хрупкие ногти, регулярно протирайте их ваткой, смоченной в лимонном соке. Но не перестарайтесь, иначе на ногтях появятся трещинки.

Если волосы после мытья или покраски ополоснуть лимонным раствором (1 столовая ложка сока на 1 л воды), они приобретут блеск и приятный аромат. Чтобы волосы стали мягкими, пушистыми и блестящими, натрите их за 2—3 часа до мытья смесью 1 яичного желтка с соком половины лимона.

Полезно также время от времени мыть голову лимонно-яичной «микстурой»: смешайте 2 яйца, сок половины лимона и несколько капель водки или коньяка; смесь тщательно вотрите в кожу головы, а затем в волосы. Через полчаса тщательно ополосните волосы водой с добавлением нескольких капель лимонного сока. Если у вас светлые, тонкие волосы, то для мытья головы вам подойдет прохладный отвар ромашки с добавлением сока 1 лимона.

Лимонный сок нередко применяют для выведения перхоти. Смешайте 2 яичных желтка с соком половины лимона и несколькими каплями миндального или репейного масла. 1 раз в неделю втирайте смесь в кожу головы и примерно через полчаса смывайте ее холодной водой, в которую добавлен лимонный сок или уксус.

Существует эффективный (хотя и не мгновенный) арабский способ обесцвечивания «лишних» волосков на лице с помощью лимонного сока. Добавьте в ложку разогретого меда сок из половины лимона и намажьте горячей смесью участки лица, покрытые волосами. Просохшую мазь сотрите кончиками пальцев. Волосы постепенно обесцвечиваются, а кожа лица сохраняет эластичность и мягкость (если она у вас не слишком сухая).

Лимон в быту. В домашних условиях нередко пользуются лимоном для различных бытовых целей. Несколькими каплями лимонного сока можно вычистить лезвие ножа или ложку. Лимонным соком выводят пятна от ржавчины, чая, чернил и плесени, чистят изделия из темной кожи. Можно также вывести пятна от вина или пива на хлопчатобумажной скатерти, салфетке или одежде, если натереть их лимоном (после этого предметы нужно подержать на солнце, а затем прополоскать в воде). Чтобы стеклянная посуда приобрела

блеск, в воду для ее мытья следует положить лимонную кожуру.

Если вас донимают комары, смажьте открытые части тела лимонным соком: это отпугнет насекомых. Если же вы не успели прибегнуть к такой «профилактике», то капните на укушенное место немного лимонного сока: зуд и боль от укуса комара, пчелы или осы быстро пройдут. Это средство рекомендовал еще знаменитый путешественник Тур Хейердал. Кроме того, с помощью лимонного сока можно избавиться от муравьев, поселившихся в доме: смажьте лимонным соком плинтусы, пороги и подоконники.

Эфирное масло лимона может избавить человека и домашних животных от блох. Людям рекомендуются ванны и растирания с этими маслами, желательно ароматизировать одежду. Чтобы отучить кошку царапать мебель, нижнюю часть мебели следует отполировать небольшим количеством лимонного масла.

Эксперименты, проведенные японскими учеными показали, что перенапряжение и сонливость, вызванные продолжительной работой на компьютере, эффективно снимают ароматом лимона. При насыщении воздуха в комнате лимонным запахом частота ошибок при работе снижается вдвое.

Лимон в кулинарии. Лимоны употребляют в свежем виде, а также используют в кондитерской и ликеро-водочной промышленности, в производстве безалкогольных напитков и в кулинарии. Их кислый вкус и приятный аромат используется для приготовления различных блюд. Из лимонов готовят напитки, фруктово-ягодные и фруктово-овощные салаты. Нарезанный ломтиками лимон подается к чаю, кофе, коньяку, добавляется к готовым мясным и холодным рыбным блюдам, в солянки, подают к шашлыкам, к мясу, жареному на вертеле. Сок лимона добавляют в различные соусы — мясные, рыбные, грибные и яично-масляные. Соком лимона поливают жареные почки, жареную дичь и некоторые национальные блюда. Варенье не засахаривается, если в него при варке добавить немного лимонного сока.

Лимонная цедра, в которой содержится больше всего эфирных масел, тоже широко используется в кулинарии. Ее срезают с лимона, мелко шинкуют и высушивают на воздухе. Хранят в банках с плотно закрывающимися крышками,

в сухом помещении. Как свежую, так и сушеную цедру используют для приготовления соусов, напитков, сладких блюд. Добавляют ее в процессе приготовления и подвергают тепловой обработке в закрытой посуде (для большего сохранения ароматических веществ).

Внимание! Не рекомендуется употреблять в пищу лимоны при гастритах и других болезнях желудка с повышенной кислотностью и при нарушениях функций поджелудочной железы. Лимоны могут раздражать слизистые оболочки желудка и кишечника, а также почки. Поэтому они не рекомендуются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника; а также при холецистите, гепатите и остром нефрите. При остром гастроэнтероколите разрешается чай с небольшим количеством лимона.

У некоторых людей лимонное масло может вызвать раздражение кожи. Прежде чем употреблять это масло, проверьте его действие на тыльной стороне руки.

Следует помнить, что лечебные свойства лимонов в полной мере проявляются только у вполне зрелых плодов, но не перезревших. В двухлетних плодах с толстой кожурой содержится значительно меньше ценных веществ, чем в нормальных однолетних лимонах. Недозрелые лимоны можно сделать полезнее, употребляя их с медом.

Рецепты

Лимонное масло

Ингредиенты: растительное масло — 250 г; сок 2 лимонов; чеснок — 2 зубца; горчичный порошок.

Перемешать и взбить вилкой растительное масло, постепенно добавляя в него лимонный сок. Добавить измельченный чеснок и щепотку горчичного порошка. Применять как заправку для салатов.

Мусс лимонный

Ингредиенты: лимон — 150 г; сахар — 0,5 кг; вода — 1,5 л; желатин — 60 г.

Срезать с лимона цедру и отжать сок. Цедру залить горячей водой, проварить 5 минут и процедить. В отвар

добавить сахар, довести до кипения и положить в него предварительно замоченный и набухший желатин. Вновь довести до кипения и влить лимонный сок. Снять с огня, охладить до 35—40° С и взбить до образования пышной пены. Готовый мусс разлить в порционную посуду и поставить на холод, чтобы застыл.

Пудинг лимонный

Ингредиенты: мука — 100 г; сухари — 250 г; сливочное масло — 150 г; сахар — 200 г; лимонный сок — 30 г; лимонная цедра — 10 г; соль — 3 г; яйца — 4 шт.

Растереть с сахаром яичные желтки. Белки взбить до образования пены. Перемешать с желтками поджаренную муку, сухари и размягченное сливочное масло, добавить лимонный сок и измельченную цедру, а затем взбитые белки. Тщательно все перемешав, выложить в смазанную маслом форму и запечь на водяной бане.

Шербет лимонный

Ингредиенты: лимоны — 4 шт.; сахар — 750 г; вода — 1,4 л; розовое масло.

С лимонов снять цедру, прокипятить ее в 400 г воды 5—7 минут и охладить при комнатной температуре, не вынимая из воды.

Сварить сироп из 1 л воды и сахара. В горячий сироп влить отвар цедры, перемешать. Через 10 минут добавить 1 каплю розового масла. Когда смесь остынет, влить в нее сок, выжатый из лимонов, и поставить в холодильник.

Желе из лимона

Ингредиенты: лимон — 1 шт.; сахар — 150—200 г; вода — 600 г; желатин — 25 г.

Замочить желатин в холодной кипяченой воде. С половины лимона срезать цедру и нарезать ее тонкой соломкой. Выжать сок из лимона. Вскипятить воду с сахаром и лимонной цедрой, добавить замоченный желатин и размешать до полного растворения желатина. Снять с огня, процедить, влить сок, отжатый из лимона, аккуратно перемешать, разлить в формочки и охладить. При подаче на стол формочку опустить на мгновение в горячую воду, слегка встряхнуть ее и выложить желе на тарелку.

Творожная масса лимонная

Ингредиенты: творог — 700 г; сливочное масло — 30 г; сливки — 100 г; яйца — 3 шт.; сахар — 70 г; лимонная цедра — 10 г.

Творог хорошо протереть, добавить сливки, масло, сырые яйца, сахар, лимонную цедру. Все тщательно растереть. Выложить массу в вазочки.

Пирог лимонный

Ингредиенты: лимон — 1 шт.; сахар — 200 г; мука — 600 г; сметана — 200 г; маргарин — 200 г; яйцо — 1 шт.; сода — 0,5 чайной ложки.

Маргарин натереть на терке, смешать с 400 г муки. Добавить яйцо, сметану, соду (погасить в уксусе) и замесить тесто, добавляя оставшуюся муку. Поставить в холодильник на 1 час.

Приготовить начинку: лимон опустить на несколько минут в кипяток, разрезать, вынуть косточки, пропустить через мясорубку и смешать с сахаром.

Тесто разделить на две части. Одну часть раскатать, выложить на лист, смазанный маслом, выложить начинку и накрыть вторым раскатанным слоем теста, проколоть в нескольких местах и запечь в духовом шкафу.

ЛЬВИНЫЙ ЗЕВ

Antirrhinum L.

Львиный зев, или антирринум, — это однолетнее растение семейства норичниковых, образующее небольшие кустики. Листья ланцетообразные, супротивные, цветки на очень коротких цветоносах образуют высокие соцветия разнообразной окраски: белой, желтой, розовой, красной, темно-пурпурной, иногда двухцветной. Свое название львиный зев получил из-за формы цветка, напоминающей пасть царя зверей. Цветки двугубые, длиной 4—6 см, диаметром до 4 см. Плод — коробочка, содержащая мелкие круглые коричневые семена.

Летом львиный зев может служить украшением балкона, лоджии, веранды, террасы.

Растение обильно цветет с июня до сильных заморозков. Предпочитает питательную влажную почву, но растет и на не особенно плодородной почве. Любит солнечные места и обильный полив. Нужно своевременно удалять отцветающие стебли.

Семена львиного зева высевают в начале — середине марта в ящики в теплых парниках или теплицах. Сеянцы пикируют и в середине мая высаживают рассаду на постоянное место на расстоянии 30—40 см для высоких сортов, 30 — для средневысоких и 15 — для низких. Пересадку львиный зев переносит плохо, поэтому рассада должна иметь хороший земляной ком.

Существуют множество сортов львиного зева, которые объединяются в четыре группы в зависимости от крупности цветков и высоты растения. Высокие сорта — это растения высотой 60—100 см; средиевысокие — растения высотой 40—50 см; низкие — растения высотой не более 30 см и карликовые, достигающие в высоту всего 15—20 см.

В цветоводстве особенно распространен антирринум большой *(A. majus L.),* родом из Южной Европы и Малой Азии. Это многолетник, достигающий высоты 80 см.

Львиный зев издавна находит применение в народной медицине. На Востоке его отвар пили при всех видах отравлений ядами. Этот отвар смешивали с маслом лилии и смазывали им лицо, «чтобы быть приятным каждому». А в Германии львиный зев был средством против колдовства: мешочки с ним носили на шее как амулеты.

Львиный зев при желудочно-кишечных заболеваниях. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, вздутии кишечника пьют чай из львиного зева (40 г травы на 1 л кипятка).

При запорах используют отвар из львиного зева. Заливают 5 г травы 200 г кипятка, кипятят 15 минут и процеживают. Принимают по 1 чайной ложке несколько раз в день.

При геморрое готовят мазь из следующего сбора: львиный зев (трава) — 1 часть; дуб (кора) — 1 часть; горец перечный (трава) — 1 часть. Смесь разводят в растопленном свином сале, периодически размешивая в течение 12 часов, затем процеживают. Смазывают этой мазью тампон и вводят его в анальное отверстие на 4—5 часов.

Львиный зев при заболеваниях печени и желчных путей. При заболеваниях печени и желчных путей пьют чай из львиного зева, заваривая 40 г травы в 1 л кипятка.

При желтухе берут 40 г смеси: львиный зев (трава) — 15 г; бессмертник (цветки) — 15 г; кукуруза (рыльца) — 15 г. Заваривают смесь в 1 л кипятка и пьют как чай.

При заболеваниях печени и желчных протоков эффективным желчегонным средством является настой из сбора: львиный зев (трава) — 10 г; кукуруза (рыльца) — 10 г; бессмертник (цветки) — 15 г. Заливают 20 г этой смеси 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

Мочегонное средство. В народной медицине в качестве мочегонного средства употребляют отвар львиного зева. Заливают 5 г травы 200 г кипятка, доводят до кипения, кипятят 15 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке несколько раз в день.

Львиный зев при недержании мочи. При недержании мочи в народной медицине используют отвар цветков львиного зева. Залейте 5 г цветков 200 г кипятка, варите 30 минут на водяной бане, охладите 15 минут при комнатной температуре и процедите. Принимайте по 2 чайных ложки несколько раз в день.

При энурезе применяют следующий сбор: львиный зев (трава) — 2 части; тысячелистник (трава) — 1 часть; зверобой (трава) — 2 части; черника (листья) — 2 части; фиалка душистая (трава) — 1 часть; шалфей (листья) — 2 части; синюха голубая (трава) — 2 части. Заливают 3 столовые ложки этой смеси 1 л кипятка, кипятят 1 минуту, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 50 г 6 раз в день.

Львиный зев при глазных заболеваниях. При воспалении глаз их промывают отваром травы львиного зева. Заливают 5 г травы 200 г воды, доводят до кипения, кипятят 15 минут и процеживают.

Для примочек и закапывания глаз при воспалении используют напар из смеси взятых в равных частях львиного зева (цветки), бузины травянистой (цветки), очанки лекарственной (травы). Залейте 2 столовые ложки сбора 200 г кипятка, дайте настояться в термосе 6—8 часов и процедите. Курс лечения — несколько месяцев.

При конъюнктивите готовят настой из следующих трав: львиный зев (трава) — 1 столовая ложка; паслен черный (листья) — 1 столовая ложка; алтей (корень) — 1 столовая ложка. Тщательно измельченную смесь заливают 100 г кипятка, настаивают до охлаждения и отфильтровывают. Закапывают в глаза по 3 капли 1 раз в день.

Львиный зев при ангине. При ангине горло полощут отваром из травы львиного зева. Для приготовления отвара залейте 5 г травы 200 г кипятка, прокипятите 15 минут и процедите. Принимайте по 1 чайной ложке несколько раз в день.

Львиный зев при воспалении предстательной железы. При воспалении предстательной железы в народной медицине используют следующее средство. Смешивают 2 столовые ложки измельченных в порошок сухих цветков львиного зева с 1 столовой ложкой 70-процентного спирта и настаивают 3—4 часа в закрытом стеклянном сосуде в теплом месте. Затем добавляют 10 столовых ложек несоленого растопленного нутряного свиного сала, нагревают на водяной бане 2,5 часа, процеживают и охлаждают. Смазывают этой мазью промежность и анальное отверстие.

Внимание! Львиный зев — растение ядовитое. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки.

М

МАК СНОТВОРНЫЙ

Papaver somniferum L.

Мак снотворный — однолетнее растение семейства маковых, высотой до 120 см, с серовато-зелеными зубчатыми листьями и крупными цветками на длинных цветоножках. Культурные формы мака цветут белыми, розовыми, красными, фиолетовыми цветками. Цветки чаще махровые, с характерным темным пятном у основания лепестка. Плод — почти шаровидная коробочка с множеством мелких семян. Цветет в июне — июле, коробочки созревают в августе. Все растение, кроме семян, ядовито. Зрелые семена безвредны: они не содержат богатого алкалоидами млечного сока. В них находится до 55% жирного масла. Мак возделывают как пищевую и лекарственную культуру. Все сорта мака снотворного делятся на две группы: опийные маки, богатые млечным соком, и масличные.

В диком виде мак снотворный не встречается. Предполагают, что его родоначальником был другой вид мака, семена которого встречаются в свайных постройках каменного века.

Мак еще с древности привлекал к себе внимание человека. Его любили и высоко ценили как декоративное растение; в народных украинских песнях этот цветок является символом молодости и красоты. В юго-западных католических странах цветами мака украшают церкви в день Сошествия Святого Духа, в Провансе усыпают ими путь священника во время торжественной процессии в этот день.

В Древней Греции, а затем и в Риме девушки обрывали лепестки мака и играли с ними, используя как хлопушку, гадая о своем возлюбленном. В Германии и во Франции цветки мака часто используют в своих забавах дети.

Некоторые древнеиталийские народы (этруски и др.) изображали бога подземного мира — Орка — в платье из красных лепестков мака, отчего мак получил латинское название «Orci tunica» — «туника Орка». Возможно, отсюда возник обычай одевать на сцене дьявола, а затем Мефистофеля в ярко-красный плащ.

На Украине мак сажали вокруг дома, чтобы отпугивать ведьм. Освященными зернами мака в день святого Маковия (1 августа, день памяти мучеников Маккавеев) обсыпали жилища для защиты от ведьм. В Закарпатье мак клали в могилу человека, которого опасались (чтобы он считал зерна и не вышел из могилы вредить людям). Во многих местностях существовали предания о том, что цветы мака окрашены кровью невинно убитых людей и погибших влюбленных. Во Фландрии и Брабанте детей пугали этими «цветами привидений», рассказывая, будто маки высасывают кровь у человека, оказавшегося на маковом поле. Таким образом, мак часто ассоциировался со смертью.

Эта символика возникла из-за давно подмеченного в народе снотворного действия мака. Еще с древности практиковался обычай усыплять беспокойных маленьких детей, добавляя в пищу маковые зерна. На это указывает латинское название мака *«papaver»* (*«papa»* — детская кашка, *«vera»* — настоящая). При этом, конечно, в прежние времена не подозревали о вредном действии маковых зерен, считая их благотворным средством, которое успокаивает телесные и душевные страдания.

Снотворное зелье из мака готовили уже древние египтяне, выращивавшие мак в окрестностях Фив. Древние греки ознакомились со снотворным действием мака за 416 лет до н. э., а древние римляне широко использовали маковый сок как снотворное. Этот сок уже в древности делился на два сорта: опиум (от греческого *«opos»* — «сок») и litмекониум.

С цветами мака, которые древние греки использовали в своих обрядах, была связана одна из легенд об их происхождении. Узнав о смерти Адониса, Венера оплакивала его, и из ее слез возникли цветки мака. Мак для древних греков был символом покоя и грез-сновидений. Древнегреческий бог сна Гипнос изображался с венком из маковых головок, украшавшем его голову, а в руках он также держал цветы мака. По представлениям древних греков, царство сна, где обитал бог сновидений Морфей, утопало в растущих

там маках, а богиня ночи являлась, обвитая гирляндами мака. Овидий так описывает в «Метаморфозах» обиталище Морфея: «Вход в жилище засажен маковыми цветами и множеством трав, доставляющих ночи усыпляющие соки, которые потом она разносит по всему погруженному во мрак миру».

Другая древнегреческая легенда гласит, что мак создал Гипнос для Деметры, когда она настолько устала в поисках пропавшей дочери, что больше не могла обеспечивать рост хлебов. Гипнос дал ей мак, чтобы она поспала, и силы вернулись к ней. Хлеба вновь начали расти. Поэтому в древности считалось, что присутствие мака на ниве необходимо для благополучия хлебов.

Мак ассоциировался с плодородием также из-за того, что в нем очень много семян. Семена использовали как вкусную приправу к пище, давали их с вином и медом атлетам, которые готовились к олимпийским играм. Позднее во многих местностях Германии было принято сыпать маковые зерна в башмаки новобрачным в залог плодовитости новой семьи.

В Познани в рождественский сочельник ели клецки с маком, считая, что это принесет всему дому счастье на целый год. Эта символика мака нашла отражение также в славянских урожайных и свадебных песнях и обрядах.

На Руси мак был известен уже в древние времена. Его семена использовали при выпечке пряников. В Полесье в обрядах вызывания дождя во время засухи «сеяли» в колодец семена мака, осыпали его семенами хату и хлеб. В Белоруссии до сих пор существует обряд раздавать во время свадьбы кашу из пшена и мака — на счастье. В Сибири новобрачным сыплют мак в башмаки — чтобы не были бездетными. На Украине мак считается символом красоты и молодости, и в день свадьбы подружки невесты украшают себя маками и ромашками.

И все же, несмотря на это, мак часто воспринимался народным сознанием как несчастливый цветок. Так, в Великобритании, в Оксфордшире до сих пор считают плохой приметой срывать дикий мак, и тем более приносить его в дом. Существовало поверье, что можно ослепнуть, если долго смотреть на цветущие маки. В Китае мак также связан с недобрыми поверьями.

Правда, со времен Первой мировой войны мак приобрел

новую символику как цветок памяти. До сих пор в День поминовения вся Великобритания носит искусственные маки.

Культивировали мак в Европе с древнейших времен. По-видимому, уже в III — IV тысячелетии до н. э. прорицатели и жрецы употребляли сделанный из мака опий, помогавший им приходить в экстаз. В XVI — XVII веках курение опиума стало обычным делом сначала в Индии, затем в Китае. Мусульмане с помощью опиума заглушали чувство голода во время строгого поста в месяц рамазан. Пристрастившиеся к этому чрезвычайно опасному наркотическому веществу за короткое время превращались в калек и умирали.

С другой стороны, мак использовался для приготовления многих лекарств, в том числе знаменитого «териака» — сложного снадобья, считавшегося панацеей от всех недугов. Маком лечили кашель, кровохаркание, болезни почек и мочевого пузыря. В народной медицине из головок мака делали примочки против ушной, зубной и других болей, а при невротических болях в области лица на больные места накладывают нагретые маковые листья. Средневековые врачи толкли семена мака и синеголовника, смешивали их с вином и протирали этой смесью глаза, уши и ноздри страдающих бессонницей. Из этих двух растений и молока приготовляли снадобья от бессонницы.

Наряду с водяной лилией мак считался мощным средством против любовной страсти и использовался в этих целях как в магии, так и в медицине.

Поскольку в маке содержится витамин *Е* — «витамин беременности», то знахари на Руси лечили этим растением бесплодие. Они собирали его лепестки и высушивали, а затем растирали в порошок и употребляли в виде отвара (1 чайная ложка на 200 г кипятка — дневная доза). Есть еще один народный рецепт: смешать 200 г меда и 2 столовые ложки сухих лепестков мака. Эту смесь нужно есть вечером обоим супругам по 1/2 чайной ложки.

Опийный мак издавна возделывали в некоторых районах Средней Азии. Но как лекарство опий долгое время ввозили в Россию из Турции, пока перед Октябрьской революцией не были организованы первые промышленные посадки опийного мака в районе озера Иссык-Куль.

В настоящее время масличные сорта мака возделывают на Украине, в Поволжье, Башкирии, Татарстане и других

районах. Коробочки и солома масличного мака также являются сырьем для получения опия.

Опий добывают из зеленых коробочек опийного мака. Для этого в задней части коробочки делают надрез, из которого выделяется быстро застывающий млечный сок — опий. Его собирают со всех растений, сушат на солнце, и он приобретает коричневую окраску. В таком виде его используют в фармацевтической промышленности.

В состав опия входит около 20% алкалоидов, более половины из которых составляет морфин, до 10% — наркотин, около 10% — папаверин и до 3% — кодеин. Опий также содержит смолистые, белковые, слизистые, минеральные и другие вещества.

В медицинской практике применяют порошок опия и вырабатываемые из него галеновые препараты. Воздействуя на центральную нервную систему, они оказывают обезболивающее действие, вызывают эйфорию, а в больших дозах — сильную сонливость, понижают возбудимость дыхательного и кашлевого центра, тормозят двигательную активность кишечника и желудка. Порошок, таблетки и настойку опия назначают как обезболивающее при травмах, воспалениях внутренних органов, после операций. Препарат омнопон (пантопон), созданный на основе всех алкалоидов опия, применяют при хирургических операциях, злокачественных опухолях, инфарктах миокарда, при бессоннице из-за сильных болей, иногда для обезболивания родов. В этих же случаях назначают и чистый морфин. Морфин — одно из лучших обезболивающих средств. Но многократное применение его опасно: оно приводит к морфинизму и нарушению психической деятельности, поражению внутренних органов. Кодеин — еще один известный алкалоид — близок по действию к морфину, но не обладает таким болеутоляющим эффектом. Его применяют при сильном мучительном кашле, а также как успокоительное средство в сочетании со снотворными и бромистыми препаратами. Алкалоид папаверин — также очень известное спазмолитическое средство для снятия спазмов кровеносных сосудов (при гипертонии, стенокардии, мигрени), бронхов (при бронхиальной астме), гладкой мускулатуры органов пищеварения и мочевыводящих путей (при холециститах, колитах, почечной колике и спазмах мочеточника).

Необходимо помнить, что даже разовая передозировка опия или морфина может привести к тяжелому отравлению.

Семена масличного мака широко используют при выпечке хлебобулочных изделий и домашней сдобы. Из них получают пищевое масло, которое применяется при изготовлении красок для живописи и в мыловарении. Масло отжимают также из дозревших после получения опия семян опийного мака.

Мак снотворный часто выращивают в садах и огородах как декоративное растение. Этот нежный цветок с алыми изящными лепестками может украсить веранду, террасу или крыльцо дома. Существует две разновидности мака снотворного. У одной из них края лепестков бахромчатые, а у второй — овальные цельнокрайние. Этот мак цветет недолго (конец июня — июль), но очень эффектно и обильно.

Маки хорошо растут на плодородной глинисто-песчаной почве. Семена высевают ранней весной, до середины апреля, сразу на постоянное место. Расстояние между рядами должно составлять 20—30 см. Всходы появляются на 7—10-й день. Их прореживают и оставляют расстояние между растениями 10 см.

Существует еще другой вид мака — мак самосейка *(Papaver rhoeas L.)* с цветками чисто алого цвета. В диком виде он встречается на полях, обочинах дорог, на сорных местах, на межах. Это однолетнее травянистое растение высотой 20—90 см. Это лекарственное растение, которое применяют в народной медицине как отхаркивающее и противокашлевое средство.

Рецепты

Кекс маковый

Ингредиенты: мука — 650 г; масло сливочное — 100 г; сахар — 100 г; яйца — 3 шт.; дрожжи — 50 г; мак — 100 г; ванилин — 2 г; соль — 5 г; масло растительное (для смазки) — 25 г; вода — 100 г.

Развести дрожжи в теплой воде, добавить 15 г сахара (для интенсивного брожения), всыпать просеянную муку и замесить тесто. Поставить его в теплое место на 50—60 минут.

Мак вымыть и дважды пропустить через мясорубку.

Сливочное масло, яйца, сахар, соль и ванилин тщательно растереть до образования пышной однородной массы. Вылить эту массу в тесто, вымесить, всыпать подготовленный мак и еще раз хорошо вымесить тесто.

Смазать маслом формы для кекса и посыпать их мукой. Ложкой выложить тесто в формы, дать им немного постоять, затем посыпать сверху маком и испечь в духовом шкафу при температуре 190—200° С.

Печенье «маковник»

Ингредиенты: мак — 500 г; мед — 300 г; красное вино — 20 г; фруктовые цукаты — 100 г; лимонная цедра — 10 г; белая помада — 100 г.

Мак промыть, отварить, пропустить дважды через мясорубку, смешать с медом, мелко нарезанными цукатами, натертой лимонной цедрой, полить красным вином и вымешать всю массу до однородности.

Из полученной массы скатать шарики величиной с грецкий орех, выложить их на сухой противень и подсушить в духовом шкафу при температуре 70—80° С. Готовое печенье покрыть глазурью из белой помады.

МАРГАРИТКА

Bellis perennis L.

Маргаритка — многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой 10 см (иногда до 20 см). Листья лопастные, сидят на коротких черешках, образуя розетку вокруг одиночных (или нескольких) безлистных цветоносов. Каждый цветонос заканчивается цветком. Цветок — корзинка диаметром 1,5—3 см. Краевые цветки в корзинках ложноязычковые, белого или розового цвета, женские; срединные — трубчатые, желтые, обоеполые. Цветет маргаритка в апреле — июне.

Существует много христианских легенд, рассказывающих о происхождении маргаритки. Этот цветок считается «цветком Богоматери». Согласно одному из преданий, Дева Мария, получив благую весть о рождении сына, отправилась сообщить об этом своей родственнице Елизавете. И когда будущая Божья Мать шла по полям и долинам Иудеи, то там, где ее нога касалась земли, вырастали маленькие белые маргаритки. Они протянулись за ней на всем ее пути, образовав белую цветочную дорожку. С тех пор считалось, что

белые лепестки маргаритки, окружающие, как сияние, середину цветка, напоминают славу Божию, а золотая середина — священный огонь, горевший в сердце Марии.

По другой легенде, дева Мария сделала эти цветы из шелка, чтобы порадовать маленького сына, а они ожили и расселились по всей земле.

Помимо христианских легенд, о возникновении этого цветка повествуют многие языческие предания.

Согласно греческому мифу, маргаритка расцвела на могиле Алкесты — жены фессалийского царя Адмета, пожертвовавшей своей жизнью, чтобы спасти жизнь мужа. Древнеримская легенда рассказывает о лесной красавице-дриаде Белидес, которая, спасаясь от преследовавшего ее этрусского бога времен года Вертумна, обратилась с мольбой к небесным богам. Те сжалились над ней и превратили ее в прелестный полевой цветочек. Он получил название «вечной красавицы» — *«Bellis perennis»* — таким и является сейчас научное название маргаритки.

В северных сагах маргаритка посвящалась богине весны, и гирляндой из маргариток обвивали каждую весну кубок этой богини. Цветы маргариток приносили в жертву богине любви Фрейе. Поэтому маргаритку называли цветком любви и невестой солнца. Очевидно, отсюда и возникла роль маргаритки как цветка для любовного гадания, основанного на обрывании ее лепестков: «любит — не любит...» Эту роль любовного оракула маргаритка начала играть еще с древних времен, причем почти во всей Западной Европе (исключая лишь Англию). В немецком языке существует особое народное название маргаритки — *«Maasliebchen»,* «мерка любви».

Затем в целях такого гадания стали использовать также и ромашку.

В «Фаусте» Гёте влюбленная в Фауста Маргарита срывает в саду ромашку и, обрывая ее лепестки, шепчет:

«Не любит. Любит. Нет.
Не любит. Любит!
Не любит.
Любит!»

Способ гадания судьбы с обрыванием лепестков цветка был распространен в средние века. Особую роль играла маргаритка во времена рыцарей. Если возлюбленная рыцаря

соглашалась отдать ему сердце, он получал право изобразить на своем щите маргаритку. А если она дарила ему венок из маргариток, то это на средневековом языке цветов означало: «Я еще подумаю». Именно во времена трубадуров, когда поклонение даме сердца заставляло совершать поразительные подвиги, и возникла во Франции игра в маргаритку — гадание по ее лепесткам. С незапамятных времен во Франции существует песенка «Маргариточка, маленький цветочек... открой судьбу моей любви».

В средневековых хрониках можно найти много рассказов об этих гаданиях. А изображение маргаритки считалось в то время верхом изящества и выражения почтения — возможно, из-за того, что имя Маргарита носили многие прекрасные женщины Средневековья. Это имя было любимым среди принцесс и королев.

Дочери Франциска I (1495—1547), Маргарите ее муж Эммануил Филиберт Савойский преподнес золотую свадебную корзину, украшенную драгоценными камнями и наполненную белыми маргаритками. Людовик Благочестивый, жену которого также звали Маргаритой, приказал сделать распятие, окруженное венком из маргариток и лилий, которое поместил в виде герба на своем перстне. Этот герб всегда напоминал ему о Спасителе, Франции и любимой жене. Именно с этих пор имя Маргарита и стало любимым среди царствующих особ.

В Англии маргаритка также пользовалась большой любовью. Ее воспевали шотландские барды и английские поэты. Оплакивая своего погибшего в битве сына, Оссиан пел о том, как ангел взял с неба звезду и опустил ее на могилу погибшего юноши. На этом месте выросла маргаритка. Чосер называет маргаритку «оком дня» — *«Day's eye»*. Отсюда и образовалось нежное уменьшительное имя Daisy (Дэйзи), которым в Англии называют женщину, носящую имя Маргарита, а также и сам цветок.

У многих народов маргаритка является провозвестницей весны и символом обновления жизни. И тем не менее, однажды на ее долю выпало тяжелое испытание: в 1739 году в Германии этот невинный прелестный цветочек объявили ядовитым растением и было приказано повсюду уничтожать его. Однако он выжил и до сих пор усеивает ковром своих нежных белых звездочек наши поля и садовые клумбы.

В диком состоянии маргаритка распространена в лесных и лесостепных районах Европейской части бывшего СССР

и на Кавказе. Растет в светлых лесах, на опушках, полянах, лугах.

Маргаритки издавна культивируют как декоративное и лечебное растение. Все культурные формы маргариток происходят от маргаритки обыкновенной. Это многолетнее растение семейства сложноцветных, высотой 4—15 см. Листья лопатовидные, на коротких черешках. В первый год развивается розетка таких листьев, на второй — появляется несколько цветоносов с соцветиями-корзинками диаметром до 4 см. Язычковые цветки могут быть белыми, красными, розовыми, трубчатые — желтыми. Маргаритки возделывают как двулетник, потому что именно на второй год они цветут наиболее пышно, а затем цветки мельчают.

Маргаритки цветут с апреля по июнь. Некоторые сорта цветут все лето до осени. В цветоводстве ценятся махровые сорта.

Маргаритка — цветок нетребовательный, но на окультуренных супесчаных почвах она растет лучше. В очень сырых местах может вымерзать или выпревать. Переносит полутень.

Семена высевают в июне, в августе сеянцы высаживают на постоянное место. Если высеять семена маргариток в парники в марте, в августе они будут цвести.

Основной способ размножения — деление куста. Двулетние кустики делят в июле на 4—6 частей. Маргаритки хорошо переносят пересадку даже в цветущем состоянии и легко укореняются.

При размножении черенками в мае — июне у двулетних растений отделяют боковые побеги с несколькими листьями. Высаживать их нужно на затененные места, и они легко укореняются.

Поливать маргаритки следует регулярно, иначе они теряют махровость и мельчают. Их также необходимо рыхлить и подкармливать минеральными удобрениями. Это зимостойкое растение, оно сохраняет под снегом и бутоны, и цветки. Но молодые растения, особенно махровых сортов, лучше на зиму прикрывать.

Чтобы продлить цветение маргариток, нужно регулярно удалять отцветшие корзинки.

Для лечебных целей собирают всю надземную часть маргариток во время их цветения. Сушат в тени, часто переворачивая, при температуре 25—35° С. Хранят в хорошо закрытой стеклянной таре 1 год.

В траве маргариток содержится эфирное масло, органические кислоты, сапонины, инулин, горькое вещество, минеральные соли, витамин С.

Народная медицина с древних времен использовала маргаритки как отхаркивающее и противовоспалительное средство для лечения бронхитов, катаров верхних дыхательных путей, бронхиальной астмы, туберкулеза легких; при болезнях спинного мозга, полиартритах, заболеваниях печени и почек, при запорах. Препараты маргаритки обладают противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим и кровоостанавливающим действием.

Маргаритка при заболеваниях органов дыхания. При туберкулезе легких, бронхиальной астме, заболеваниях верхних дыхательных путей с трудно отделяемой мокротой в народной медицине применяют настой маргариток.

Для приготовления настоя заливают 3 чайные ложки цветков 200 г кипяченой воды комнатной температуры, настаивают в теплом месте 3—4 часа, процеживают через несколько слоев марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 70 г 3 раза в день за 20 минут до еды.

При бронхиальной астме используют также настой, приготовленный следующим образом: заливают 2 чайные ложки травы маргаритки 200 г кипятка, настаивают в закрытой посуде 2 часа, затем процеживают. Пьют по 100 г 3 раза в день.

При туберкулезе легких «порошок из маргариток смешивают в равных дозах с измельченной до пылеобразного состояния скорлупой из 2 яиц и выпивают утром и вечером на молоке по одной винной рюмке смеси» (М. А. Носаль).

Маргаритка при туберкулезе позвоночника. Детям, по свидетельству М. А. Носаля, при заболевании туберкулезом позвоночника или костей накладывают на больное место повязки с мазью из окопника, маргариток и листьев мелиссы. Мазь готовят следующим образом: всыпают в 200 г горячего растопленного несоленого свиного сала 20 г порошка из цветков маргаритки, 30 г сильно измельченного корня окопника и 20 г порошка из листьев и соцветий мелиссы. Смесь напаривают в духовке в течение суток, не доводя до кипения, затем процеживают в банку.

Маргаритка при заболеваниях почек, мочевого и желчного пузырей. Настой цветков маргариток народная медицина использует для лечения воспалений слизистой оболочки мочевого и желчного пузырей.

При мочекаменной болезни употребляют смесь трав: маргаритка обыкновенная (трава) — 100 г, земляника (листья) — 50 г; черника (листья) — 50 г. Смесь заваривают в 0,5 л воды. Пьют по 200 г 3 раза в день.

При заболеваниях почек, почечных лоханок и мочевого пузыря в смеси трав, которые используют при лечении, добавляют от 10 до 15 г цветков маргариток.

Маргаритка при желудочно-кишечных заболеваниях. Если при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки возникают внутренние кровотечения, рекомендуется употреблять настой маргариток. Его применяют также при воспалении тонких и толстых кишок. Залейте 3 чайные ложки цветков 200 г кипяченой воды комнатной температуры, дайте настояться в теплом месте 3—4 часа, процедите через несколько слоев марли, отожмите и доведите объем до исходного. Принимайте по 70 г 3 раза в день за 20 минут до еды. При геморрое настой используют внутрь и местно в виде тампонов.

Ранозаживляющее и противовоспалительное средство. При ушибах, порезах, синяках, долго не заживающих ранах и язвах применяют настой маргариток в виде компрессов и примочек. Его готовят так же, как тот настой, который предназначен для употребления внутрь, но более концентрированным: 6 чайных ложек цветков маргаритки на 200 г воды.

Этим же настоем промывают лицо при угрях, используют в виде ванн при гнойничковых заболеваниях кожи и при рахите у детей.

Маргаритка для женщин. Еще чаще, чем при других болезнях, высушенные цветки маргариток употребляли при женских заболеваниях. С их помощью снимали боли во время менструаций, особенно если это сопровождалось повышением температуры. Для этого применяли следующий рецепт: заливали 2 чайные ложки сухих и 1 чайную ложку свежих цветков 200 г кипятка. Настаивали в течение ночи, а затем пили этот настой в течение дня по 40 г.

При острых и хронических воспалениях яичников можно использовать такой рецепт: заварить 1 чайную ложку сухих или 1 столовую ложку свежих цветков маргариток 200 г кипятка, настоять в термосе 3—4 часа. Пить по 70 г днем после 14—15 часов 2—3 раза в день. Ежедневно приготавливать свежий настой.

При трещинах сосков у кормящих женщин и при воспалении молочных желез рекомендуется применять компрессы и примочки из настоя маргариток. Залейте 6 чайных ложек цветков 200 г кипяченой воды комнатной температуры, дайте настояться в теплом месте 3—4 часа, процедите через несколько слоев марли, отожмите и доведите объем до исходного.

МИРТ

Myrtus communis L.

Мирт — это вечнозеленое дерево или кустарник высотой 1 — 3 м семейства миртовых. У него мелкие продолговато-яйцевидные или ланцетные кожистые блестящие листья, заостренные на конце, темно-зеленого цвета. Листья ароматные: в них содержатся железки с эфирным маслом. Цветки одиночные, до 2 см в диаметре, белые с желтоватым или красноватым оттенком, душистые. Плод — темно-синяя ягода. Цветет мирт весной.

Родина мирта — Южная Европа. Он произрастает в подлеске вечнозеленых лесов Южной Европы, Африки, Азорских островов.

Мирт — очень древнее растение. Изображение его встречается еще на древнеегипетских памятниках, где идущие впереди шествий женщины несут в руках миртовые ветви.

Мирт издавна пользовался любовью у народов разных стран. В древности это растение служило символом вечной молодости, красоты, счастья. Древняя арабская легенда повествует о том, что изгнанный из рая Адам унес с собой на грешную землю ветку душистого мирта, и с тех пор мирт стал для человека символом надежды и утешения.

У древних иудеев мирт был эмблемой мира. Согласно древнееврейским законам, миртовыми ветвями убирались

палатки во время празднеств в память исхода из Египта. Ангел, возвестивший Захарии о возрождении Израильского царства, явился ему в миртовом кусте. С тех пор мирт стал атрибутом религиозных иудейских церемоний.

Миртовыми венками в Иудее украшали покойников. Обычай украшать ими головы невест перешел и к другим народам и сохранился и в более поздние времена.

В жизни древних греков мирт также играл важную роль, как в быту, так и в религиозных ритуалах. Миртовые рощи разводили возле храмов богини красоты Афродиты. Согласно легенде, волшебница Цирцея оставалась вечно юной и прекрасной, потому что умывалась водой, настоянной на веточках цветущего мирта. Афродита, получившая яблоко от Париса в знаменитом споре о красоте, была украшена венком из мирта. В память об этом событии Афродита называла себя «Миртеа», и мирт стал ее любимым растением.

Из мирта делали свадебные венки, которыми украшали жениха и невесту. В Древней Греции мирт получил даже особое название брачного мирта. Миртовые венки надевали девушки и молодые люди на празднествах в честь Афродиты, а также на Элевсиниях — земледельческих празднествах в честь богини Деметры, Персефоны и Диониса. На острове Крит и в Коринфе во время празднеств в честь богини луны торжественно несли огромный миртовый венок.

Миртовые венки носили высшие афинские чиновники в знак власти, а просители, которые являлись к ним, несли миртовые венки в руках. Миртом украшались победители игр в честь Посейдона, статуи павших героев, а также богов, к которым обращались с просьбами.

Уважение и любовь к мирту сохранилось и в Новой Греции. Здесь существует поверье, что проходя мимо миртового куста, обязательно нужно сорвать хотя бы маленькую веточку — чтобы до старости сохранить бодрость и силы.

Культ мирта от древних греков перешел к римлянам. Миртовый венок носила Эрато, муза эротической поэзии, а также бог брака Гименей. Мирт был растением, посвященным Венере и Амуру, и символом чувственной любви, и гетеры увенчивали в апреле, в день праздника Венеры, ее статую розами и миртом. У римлянок была популярна миртовая вода и миртовое масло, которые, как они считали, помогали

сохранить им свежесть и красоту. Как лекарственное растение мирт был известен еще римлянам. Винным настоем его плодов лечились раненые воины. Считалось также, что мирт обладает очищающей силой, и его употребляли для окуривания. Римские императоры парились в бане миртовыми вениками. Миртовыми венками увенчивали римляне победителей, не проливших крови и героев за гражданские доблести.

У многих народов мирт был особо популярен как свадебное украшение невесты. Обычай надевать на невесту миртовый венок в день венчания существовал в Греции, Германии, Франции, Англии. В Англии этот свадебный обычай соблюдался не только у простых людей, но и во время бракосочетания знатных лиц, и особенно членов королевского дома. При английском дворе этот свадебный обычай был введен королевой Викторией.

В Великобритании мирт считается счастливым растением. Если он растет в доме, то приносит в него счастье. Традиционно его связывают с любовью, браком и плодородием. Раньше, особенно в средние века, мирт широко использовали в свадебных венках. Согласно валлийской традиции, мирт, растущий по обе стороны входной двери, приносит мир и гармонию всем, живущим в этом доме до тех пор, пока оба растения остаются на месте.

Англичане считают, что мирт, как розмарин и петрушка, растет лучше, если его посадит женщина. Девушки пили сок мирта, чтобы быть красивее. Верили также, что если этот сок или цветущий побег дать своей возлюбленной, то это верное средство сохранить ее любовь.

Считается, что первое миртовое деревце было привезено в Англию сэром Уолтером Рэли и Френсисом Керью из Испании, где они долгое время были представителями Англии. Они же первыми и известили английское правительство об испанской армаде. Таким образом, появление в Англии мирта совпало с избавлением ее от угрожавшей опасности. Это деревце было посажено и прижилось в графстве Суррей. Позже в Англии появилось много миртовых деревьев, ставших почти местным растением.

Мирт — старинное комнатное растение, его с давних пор выращивают в помещениях.

Наиболее распространенный в культуре вид — мирт обыкновенный, который имеет многочисленные формы,

в том числе с окаймленными и пестроокрашенными листьями, махровыми цветками, низкорослые и т. д.

Размножают мирт семенами и черенками весной и летом. Можно размножать его и прививкой. Полуодревесневшие черенки укореняются под стеклянной банкой от четырех до шести недель.

Весной, перед началом роста, молодые деревца нужно ежегодно пересаживать, а взрослые — через 2—3 года. Почва должна состоять из смеси тяжелой дерновой, перегнойной и листовой земли и песка (3:1:1:1/2). При пересадке следует помнить, что корневую шейку нельзя углублять в землю, иначе растение загниет и погибнет. Молодые растения нужно несколько раз обрезать, чтобы они лучше кустились. Мирт хорошо переносит обрезку, с ее помощью растению можно придать любую форму — пирамидальную, шарообразную, штамбовую. Однако следует помнить, что после частой обрезки цветение уменьшается.

Зимой мирт нужно держать в светлом прохладном помещении, температура которого не должна превышать 13° С, и умеренно поливать. Если растение остается в теплом и сухом помещении, оно сбросит листья. Чтобы летом мирт обильно цвел, его помещают на открытое солнечное место. Он также хорошо переносит полутенистое местоположение, при котором у него сохраняется сочная темная зелень. Мирт любит свежий воздух. Чтобы развился крепкий здоровый куст, летом мирт ставят на открытый воздух, закапывают горшки в землю в защищенном от ветра месте. Летом мирт нуждается в обильном поливе, органической подкормке и частом опрыскивании. Подкармливать растение следует каждые две недели с весны до осени.

Мирт не вызывает аллергических реакций ни у взрослых, ни у детей. Эфирное масло, содержащееся в плодах и листьях мирта, используется в косметике и парфюмерии. Мирт обладает антибактериальными и антивирусными свойствами. Растение с общей площадью листьев 1,5 квадратных метра очищает 100 кубометров воздуха на 40—50%. Мирт убивает до 22% стрептококков и до 40% стафилококков, помогает справиться с гриппом и ОРЗ.

Мирт при сердечно-сосудистых заболеваниях. При мерцательной аритмии и физическом переутомлении в народной медицине используют мирт в следующем сборе трав: мирт

(листья) — 3 части; мелисса (листья) — 3 части; рута пахучая (трава) — 1 часть; полынь горькая (листья) — 1 часть; очный цвет полевой (трава) — 3 части. Заливают 2 столовые ложки этой смеси 1 л кипятка, кипятят 0,5—1 минуту, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 70 г 6 раз в день.

При прогрессирующем атеросклерозе и ухудшении памяти употребляют следующий сбор: мирт (листья) — 5 частей; клевер красный (листья) — 5 частей; майоран обыкновенный (трава) — 2 части; петрушка (плоды) — 1 часть; полынь горькая (листья) — 1/2 части. Заливают 3 столовые ложки этой смеси 1 л кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 50 г 6 раз в день.

При сердечной недостаточности рекомендуется сбор: мирт (листья) — 2 части; пустырник (трава) — 2 части; боярышник (плоды) — 3 части; базилик (листья) — 3 части; фасоль (стручки) — 2 части. Заливают 3 столовые ложки смеси 800 г кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 7 раз в день.

Н

НАСТУРЦИЯ (КАПУЦИН, ИНДИЙСКИЙ КРЕСС)

Tropaeolum L.

Настурция — однолетнее растение семейства настурциевых, образующее небольшие плети, с декоративными округлыми светло-зелеными листьями на длинных черешках. Цветки крупные оранжевые, оранжево-красные или желтые, со шпорцем, простые или махровые. Обильно цветет с половины июня до морозов. Семена крупные, при созревании осыпаются.

Настурцию можно выращивать на балконах, на клумбах, используя для горизонтального и вертикального озеленения.

Настурция неприхотлива, хорошо растет на любой почве, любит влагу, хорошо растет на солнечных местах и в полутени. Сеют настурцию в мае. Семена можно высевать прямо в грунт ящиков (по 2—3 или по 1 через 8—10 см). Но еще лучше посеять их пораньше в бумажные стаканчики или маленькие горшочки и поставить на окно. После заморозков высадить в ящики вместе с земляным комом. Тогда настурция зацветает недели на две раньше. Семена нужно сеять в очень питательную почву, но для ящиков она не годится: растения будут буйно расти, но цветков давать мало.

Ярко-оранжевые цветки настурции при заходе солнца кажутся как бы охваченными пламенем. Этот «пылающий» эффект, который является результатом сочетания окраски цветка и красного цвета лучей заходящего солнца, впервые был замечен дочерью знаменитого ученого Карла Линнея, а затем описан им самим.

У настурции целебными свойствами обладают листья и цветки, но более всего — семена. Их собирают в августе —

сентябре, хорошо просушивают и вылущивают, хранят в картонных коробках.

Раньше монахи в монастырях постоянно добавляли в салаты листья и цветки настурции. При этом они тщательно хранили тайну своих кулинарных рецептов. В прежние времена это растение называли «кардинальским салатом» и очень ценили, считая его источником молодости и здоровья. Сейчас, к сожалению, настурция как лекарственное растение забыта, хотя она исключительно ценна по своему химическому составу: богата солями йода, калия, фосфора, провитамином *А,* витаминами *С, В1*, *В2.* В настурции содержатся растительные антибиотики, поэтому салат из нее полезен при гриппе, заболеваниях легких и верхних дыхательных путей.

Настурция при климаксе. Издавна было известно, что семена, цветки и листья настурции полезны при мужском и женском климаксе. Они помогают снимать депрессию, чувство подавленности и раздражительность. Для этого семена настурции растирали, а листья и цветки высушивали и употребляли их в качестве приправы, как соль или перец.

Настурция при импотенции. На протяжении столетий семена настурции использовали как средство для лечения импотенции. Для этого их растирали в порошок и одну чайную ложку заливали кипятком. Укутывали и настаивали 1,5—2 часа. Делали это утром, а выпивали после 17 часов за один — два приема.

Настурция в кулинарии. У настурции все части растения обладают пряным вкусом, а ее приятный острый запах европейцы в XIX столетии считали возбуждающим аппетит. Из свежих листьев и цветков, по вкусу напоминающих кресс-салат, можно готовить салаты. Во Франции до сих пор цветки настурции добавляют в салаты для придания им большей пикантности. А крупные, похожие на сморщенные орешки семена отваривают в уксусе и употребляют как приправу к мясу. Недозрелые семена и цветочные почки можно мариновать, по вкусу они очень похожи на каперсы.

НАРЦИСС

Narcissus poeticus

Нарцисс — луковичное многолетнее растение семейства амариллисовых. Листья у него тонкие, прикорневые, линейные, вырастают немного раньше цветоноса. Засыхают они в середине лета, после окончания цветения. Цветки ароматные, крупные, белого или желтого цвета, расположенные по одному или по 2—5 в соцветии на цветоносе длиной 25—35 см. Цветоносы безлистные, круглые или приплюснутые с двух сторон. Цветут нарциссы в апреле — мае. На одном месте растут 3—4 года.

Род нарциссов включает в себя 40 видов. Они произрастают на лесистых и каменистых склонах гор Южной Европы, Средиземноморья и Кавказа, в Китае, Японии, Средней и Северной Европе.

Первая половина научного названия этого цветка происходит от греческого «нарцао» — «одурманивать, ошеломлять». Запах нарцисса действительно может иногда вызвать у людей головную боль. А вторая половина названия — «поэтический» — связана с тем, что цветок этот был воспет во все времена поэтами разных стран. Им восхищались Шекспир, Эдгар По и Шелли. Сам Магомет сказал о нем: «У кого два хлеба, тот пусть продаст один, чтобы купить цветок нарцисса, ибо хлеб — пища для тела, а нарцисс — пища для души».

У древних греков нарцисс был эмблемой умерших, погибших, что отражено в греческой мифологии. Всем известен древний миф о сыне речного бога Кефисса красавце Нарциссе, сделавший это имя нарицательным. Увидев свое отражение в источнике, Нарцисс так пленился его красотой, что влюбился сам в себя, зачах от любви и превратился в прелестный благоухающий цветок. Его венчик склоняется книзу, будто желая полюбоваться на свое отражение в воде. Римский поэт Овидий Назон оставил для потомков в своих «Метаморфозах» прекрасное повествование о нарциссе.

Плиний описывает три вида нарцисса, в основном желтый. Из его цветов римляне плели венки, украшали себя во время пиршеств и торжественных событий. Изображениями нарциссов были украшены стены Помпеи.

В Китае нарциссу придавали особое значение, используя

его в новогодних церемониях. На Новый год этот цветок должен быть в каждом доме, без него не обходятся торжественные процессии, им украшают алтари.

В Западной Европе нарцисс стал одним из самых любимых цветов. В Швейцарии, в местечке Монтрё устраивался даже ежегодно в одно из первых воскресений мая праздник нарциссов. В этот день все местечко буквально утопало в этих цветах: двери и окна домов и магазинов, даже экипажи, лошади, ослики — все было украшено нарциссами. Их ароматом был напоен весь воздух. Этот праздник длился два дня, и во время его происходило мелодраматическое представление о Нарциссе, а после него «битва цветов» — карнавальное развлечение, во время которого все участники забрасывали друг друга цветами и букетами. В этот день красивых девушек буквально осыпали цветами; ими были переполнены экипажи, кареты и автомобили; нарциссы и конфетти сыпались с балконов и из окон на веселящуюся толпу.

В Восточной Пруссии нарцисс считался символом весны и счастливого брака. Невеста, выходя замуж, увозила с собой из дому нарцисс, за которым тщательно ухаживала: считалось, что красота этого цветка способствует счастливому браку.

Но больше всего нарциссами увлекались англичане. В Англию нарцисс вошел в моду при королеве Елизавете. Но завезен он был еще в 1570 году, когда великому лорду Казначейства его прислали из Константинополя. Великий лорд был большим любителем цветов и развел нарциссы в своем знаменитом саду в поместье на берегу Темзы.

Нарциссы для англичан стали таким же увлечением, как тюльпаны и гиацинты для голландцев. Коллекционеры фанатично стремились к выведению новых сортов, не жалея для этого никаких денег. Выведение нового сорта нарцисса — очень кропотливое и долгое дело, и конечного результата нужно ждать несколько лет. При этом результат не всегда может оказаться желаемым. Но иной раз коллекционеров ожидали приятные сюрпризы. Настоящую сенсацию вызвало появление нарциссов чисто белого цвета с бледно-красноватым оттенком и трубчатого нарцисса с оранжево-красной чашечкой. Их луковицы ценились чуть ли не на вес золота. В Англии даже образовалось специальное общество по разведению только культуры нарциссов. А родиной желтого нарцисса считается Португалия.

Нарциссы — красивейший цветок, который можно выращивать в саду и как комнатное растение.

Для выгонки нарцисса в комнатных условиях лучше всего подходят луковицы среднего размера, тяжелые и твердые на ощупь. Если луковица мягкая и вялая, то она не зацветет: внутри находится неразвившаяся цветочная стрелка. Хорошая луковица будет гладкой, без морщин, а ее донышко — без повреждений.

Сажать луковицы можно с конца сентября в горшки или ящики. Почва должна быть легкой, питательной и влажной. Глинистой почвы, а также земли с примесью свежего навоза следует избегать. Лучше всего подойдет смесь из равных частей садовой или огородной земли, листовой земли и песка.

На дне горшка нужно сделать дренаж, затем до половины горшка насыпать умеренно влажную землю, а сверху — небольшой слой песка. На песок положить луковицу нарцисса и присыпать ее землей. Шейка луковицы должна немного возвышаться над уровнем земли.

Горшки с посаженными луковицами устанавливают в ящики и засыпают песком сантиметров на 8 выше горшков. Затем ящики помещают в подвал.

Время от времени песок, покрывающий горшки, следует проверять и поливать, чтобы не пересыхала почва в горшках.

Месяца через два луковицы укоренятся и дадут ростки высотой 6—7 см. Однако не следует торопиться вынимать горшки из укрытия.

Растения не следует вносить сразу в теплое помещение. Температуру нужно постепенно повышать до +12° С. Чем ниже будет температура в комнате, тем позднее зацветут нарциссы, но они получатся более красивые.

Занеся горшки в комнату, растения нужно полить и прикрыть колпаком из черной бумаги или опрокинутым горшком. Правильный и красивый цветок может выгнаться только в темноте. Когда цветочная стрелка достаточно разовьется, прикрытие снимают и ставят растение на окно, где цветки и распускаются.

Чтобы продлить цветение, нарциссы следует держать в прохладном месте, а на ночь выносить в холодное помещение.

Когда цветение закончится, поливку постепенно нужно сократить, а когда засохнут листья, прекратить вовсе. Гор-

шки уложить в ящики и хранить до июня. В июне луковицы нужно вынуть из горшков, очистить от земли и высадить в саду. Мелкие луковички-детки отделяют сажают на отдельной грядке, через 2—3 года из них вырастают луковицы, годные для выгонки.

Народная медицина с давних времен использовала лечебные свойства этого прекрасного цветка. В основном, его применяли при мужском бесплодии.

В Древней Греции из нарцисса изготовляли ароматическое целебное масло. Оно применялось, в частности, для возбуждения полового влечения.

Нарцисс считался также талисманом от кровавого поноса, поэтому детям велели летом носить в кармане его луковицу.

Обезболивающее и ранозаживляющее средство. В восточной медицине листья нарцисса считались средством от головной боли, болезни седалищного нерва, болей в коленных суставах, геморроя. Растертые листья нарцисса применяли как средство, заживляющее раны.

Нарцисс для мужчин. До настоящего времени народные целители используют отвар корня нарцисса для лечения аденомы и воспалительных процессах простаты, а также мужского бесплодия.

Нарцисс для женщин. В народной медицине женщинам советуют обмывать настоем листьев нарцисса грудь, чтобы не было мастита и опухолей.

О

ОРХИДЕЯ

Orchidaceae

Орхидея — многолетнее травянистое растение. Орхидеи делятся на две большие группы: эпифитные и наземные растения. Эпифитные орхидеи родом из влажных тропиков, наземные растут в Северной и Южной Америке, в Европе, Австралии.

При всем огромном разнообразии видов все орхидеи имеют одинаковое строение. У них простые цельнокрайние бесчерешковые листья на луковицеобразных бульбах. Цветки одиночные или собранные в соцветия, имеют по три наружных лепестка и три внутренних, один из которых называется «губой» и отличается от остальных по величине, форме и окраске. Губа — самая удивительная часть цветка орхидеи: она может иметь причудливую форму, фантастическую раскраску с разными узорами, пятнышками, волнистые, как бы гофрированными края. И это неудивительно: ведь именно губа орхидеи завлекает нектаром насекомых, необходимых для перекрестного опыления. Плод орхидеи — семенной стручок, в котором содержится до миллиона мельчайших пылевидных семян.

Орхидеи изумительно красивы. Традиционно они считаются одними из самых изысканных и дорогих растений. Существуют орхидеи, размер цветков которых всего несколько миллиметров, но есть и такие, у которых он достигает почти метра. Их формы порой бывают просто фантастическими: они похожи то на какое-то загадочное животное или звезду, то на изящный башмачок, то на ладонь с растопыренными пальцами. А иногда это просто скромный нежный цветочек, как, например, ночная фиалка (любка двулистная) — орхидея, растущая в наших лесах.

Расцветка орхидей иногда напоминает крылья бабочек с яркими пятнами, яркое оперение тропических птиц, или бывает «тигровой» окраски; цветки могут быть нежные, шелковистые, иногда глянцевые, или будто выточенные из мрамора, или почти хрустальные... И ароматы их также волшебно разнообразны: есть орхидеи, запах которых похож на аромат розы или гиацинта, а есть такие, которые пахнут «съедобно» — ванилью, пряностями. Запах тропических орхидей очень приятен, но экзотичен, он будто похож на аромат духов с какой-то примесью «съедобной» пряности. Он загадочен и вместе с тем привлекателен.

Орхидеи — вообще гораздо более экзотичные цветы, чем все остальные. Сейчас насчитывается более 30 тысяч их видов и продолжают открываться все новые. Орхидеи растут по всему земному шару, за исключением пустынь и Крайнего Севера. У них очень длительный период цветения: они цветут месяцами. Уникальная особенность орхидей — в их неповторимой индивидуальности и разнообразии форм, строения, расцветок и аромата цветов.

В тропиках существует еще один особый вид орхидей — драгоценные орхидеи *(Jewel Orchids)*. Цветки у них мелкие и невзрачные, но их листья вызывают восторг. Они могут быть темно-вишневыми, черными, бархатно-зелеными, с переливающимися оттенками этих цветов, покрытые «светящимися» узорами; при малейшем движении они начинают мерцать. Листья драгоценных орхидей сверкают таким неописуемо прекрасным, ярким узором тонких искрящихся линий, что увидевший их впервые замирает в радостном удивлении. Бывают драгоценные орхидеи с чисто «серебряными» листьями. Известный французский коллекционер В. Кавестро назвал эти орхидеи «аристократами растительного мира». Драгоценные орхидеи были очень популярны в Англии, Бельгии, Франции и России во второй половине XIX века, ими украшали столы во время торжественных приемов.

Эти растения с древних времен были известны в Китае. Конфуций (V— VI века до н. э.) писал, что орхидеи — любимые цветы китайцев. Живописцы изображали их на шелке и фарфоре.

Преклонялись перед красотой орхидей и древние жители Центральной Америки. В травнике ацтеков есть изображения этих цветов.

Более скромные орхидеи, растущие в Европе, использовались как лекарственные растения.

Вплоть до начала XVIII века тропических орхидей в Европе не было. Судя по рассказам путешественников, полагали, что орхидеи являются паразитами, растущими только на деревьях, и поэтому культивировать их невозможно. В период освоения заморских колоний английские и голландские путешественники, возвращаясь домой, восторженно рассказывали о фантастических формах и неописуемом аромате увиденных ими орхидей.

Первой тропической орхидеей, которая попала в Англию с Багамских островов, была *Bletia verrycunda* — земляная орхидея с розово-красными цветками на цветоносе высотой в 1 м. Она прижилась и зацвела в 1733 году.

В 1793 году капитан Блай привез из путешествия 15 орхидей. А в конце XVIII — начале XIX, во время исследования Центральной Америки, началась «золотая лихорадка орхидей». Было открыто множество разнообразных видов орхидей, и в Европе началось своего рода «помешательство» на изучении, выращивании и коллекционировании этих растений. В Центральную Америку отправлялись многие «охотники за орхидеями», которые нередко гибли в джунглях от лихорадки, укусов ядовитых насекомых, животных. Многие из этих людей были просто авантюристами, видевшими в орхидеях лишь средство к обогащению. Нередко найденные растения десятками и сотнями тысяч хищнически вырывались и уничтожались. Так, известен случай, когда один индеец — сборщик орхидей нашел в Мексике дерево с уникальной разновидностью лелии анацепс, сорвал все, что смог унести, а дерево срубил и оставшиеся на нем цветы сжег. Орхидеи, которые он продал, все погибли у импортера. В Бразилии на острове Санта-Катарина двое англичан обнаружили участок с орхидеями, расхитили его, а уникальную, росшую только в этом месте орхидею вырвали полностью. Все, что они не смогли унести с собой, выбросили в море.

И все же в то время было немало честных, искренне преданных своему делу коллекционеров и путешественников, благодаря которым мы сейчас знакомы с этими удивительными цветами. Цветоводы и коллекционеры не жалели ни сил, ни времени, изучая и культивируя орхидеи, но при этом тщательно оберегали секреты их выращивания — вплоть до XX столетия.

Следует заметить, что при всей своей экзотичности орхидеи — не такие уж «иностранцы». На территории нашей страны насчитывается около 120 видов орхидей, среди которых наиболее известны любка двулистная, венерин башмачок, калипсо луковичная, ятрышники и офрисы. Но сейчас все эти орхидные растения стали большой редкостью. В настоящее время во многих странах усилился интерес к местным дикорастущим орхидеям, которые берутся под охрану. В наших лесах любка двулистая, венерин башмачок, калипсо, ятрышники, офрисы в последние годы безжалостно уничтожались и сейчас занесены в Красную книгу.

Раньше считалось, что лишь особо умелые цветоводы могут выращивать орхидеи, но такое мнение неверно. Все зависит от того, насколько внимательно вы отнесетесь к этим дивным растениям и насколько правильно будете содержать их и ухаживать за ними.

Лучше всего орхидеи выращивать в тепличках, но при условии правильного содержания их можно разводить и в комнатах. Сейчас благодаря селекционной работе выведены такие сорта, которые можно разводить на подоконнике.

Многие орхидеи цветут зимой, когда у других комнатных растений наступает период покоя.

Орхидеи отличаются выносливостью, они нетребовательны к свету, им подходит комнатная температура. Но они не переносят сухости и пыли и нуждаются в поддержании определенной влажности воздуха.

Если вы будете знать, к каким условиям привык тот или иной вид орхидей на родине, правильно подберете для них посуду, субстрат и будете правильно ухаживать за ними, то ваши комнатные орхидеи будут прекрасно расти и цвести.

Орхидеи можно также разводить в помещении под стеклянным колпаком или в комнатной оранжерейке. Идеальным местом для разведения орхидей считается «цветочное окно».

В комнатных условиях можно выращивать как наземные, так и эпифитные орхидеи. Наземные культивируют в горшках и плошках. Эпифитные орхидеи выращивают в горшках или в деревянных с отверстиями плошках.

У эпифитных орхидей существует два основных типа роста. Один тип формирует новый рост каждый год от основания предыдущего, и этот новый рост образует соб-

ственные корни, цветки, затем дает начало новому росту следующего сезона. Такое растение состоит из нескольких стеблей, поднимающихся от ползучего наземного корня — «ризомы». Другой тип дает один главный возвышающийся стебель, растущий вверх каждый год и образующий новые листья на верхушке, но не делающий нового роста от основания. Ризома здесь отсутствует, цветоносы и воздушные корни выходят из промежутков между листьями, следуя год за годом.

Тип, образующий сезонные ростки от ризомы, называется симподиальным, что в свободном переводе означает «ноги вместе». Тип, имеющий один главный стебель, называется моноподиальным, то есть «одноногим».

Тропические орхидеи в период засухи на родине находятся в состоянии покоя. Питаются они в это время за счет бульбы или сильно развитых листьев. При комнатном разведении орхидей очень важно знать время периода покоя и его продолжительность у разных видов и гибридов орхидей. Во время этого покоя орхидеи поливают редко и осторожно, пока растение не тронется в рост. Так, одонтоглоссум Росси *(Odontoglossum rossii)* цветет продолжительно и имеет короткий период покоя. У некоторых эпифитных орхидей период покоя может длиться до 4—5 месяцев.

Орхидеи нужно беречь от воздействия солнечных лучей, но всем им необходимо обилие рассеянного света. Рассеянный свет особенно важен для эпифитов, растущих в тропических лесах, — каттлеи *(Cattleya Ldl.),* цимбидиума *(Cymbidium Sw.),* ванды *(Vanda R. Br.),* лелии *(Laelia Kdl.),* дендробиума *(Dendrobium Sw.).*

Лучше всего орхидеи размещать на южных окнах. Чем больше света и воздуха, тем орхидеи лучше растут и пышнее цветут. Однако их необходимо притенять от прямых солнечных лучей и защищать горшки от накаливания солнцем. Орхидеи, не имеющие бульб и с мягкими листьями, нужно притенять сильнее. Некоторые виды драгоценных орхидей следует полностью прикрывать от солнечных лучей.

Чем ниже окружающая температура, тем более яркий свет могут выносить орхидеи.

Орхидеи не любят резких колебаний температуры и сквозняков. В зависимости от происхождения, они делятся на три температурные группы: «прохладную» (ночная температура 10—12° С), «умеренную» (ночная температура 12—

15° С) и «теплую» (ночная температура 15—18° С). Зная температурный режим вашей квартиры, вы можете подобрать для комнатного выращивания соответствующий вид орхидей. Растения, которым необходима прохлада, нужно ставить поближе к окнам, а теплолюбивые — ближе к источнику тепла.

После пересадки растений и во время их цветения температуру помещения следует несколько повышать.

Летом орхидеи можно держать на открытом окне, балконе, террасе, но при этом не допускать пересушки и защищать от солнечных лучей.

Влажность воздуха — это именно тот вопрос, который при выращивании орхидей вызывал больше всего споров. Раньше цветоводы были уверены, что именно от недостатка влажности не удается культура тех или иных орхидей. Поэтому рекомендовалось 2—3 раза в день опрыскивать их из пульверизатора. Сейчас считается, что влажность воздуха 40—60% в зимний период вполне достаточна для большинства орхидей; летом, особенно во время жары, желательно увеличивать влажность воздуха до 70%. Но постоянное опрыскивание для повышения влажности воздуха не рекомендуется, так как могут возникнуть грибковые и бактериальные заболевания растений, особенно при застое воздуха.

Для эпифитных тропических орхидей — лелии, каттлеи, ванды, цимбидиума, дендробиума и других — необходимо поддерживать высокую влажность.

В естественных условиях эпифитные орхидеи растут на деревьях и получают необходимые питательные вещества из гумуса, который скапливается в трещинах коры, на древесных разветвлениях.

Во избежание неудач при разведении орхидей начинающим цветоводам лучше сажать орхидеи в легкую малопитательную почву.

Чтобы получить более питательную почву для наземных орхидей добавляют больше листовой, дерновой земли и перегноя, а для эпифитных — больше листовой. Для отдельных видов орхидей используют специальный состав почвы.

Хорошая почва для орхидей должна быть водо- и воздухопроницаемой. И чем она питательней, тем осторожнее надо поливать растения, иначе у них начинают загнивать корни.

Самый простой субстрат для эпифитных орхидей — чис-

тый сфагнум или различные его смеси с измельченной корой дерева или корнями папоротника. Кору дерева можно размалывать на обычной мясорубке. В зависимости от различных видов орхидей, можно добавлять полуперепревшие дубовые листья, грубую хвойную землю, рубленый дерн, перегной.

Перед посадкой растений субстрат нужно замочить в кипятке, промыть и охладить.

Орхидеи размножают делением, черенками, семенами и бульбами.

В зависимости от способа разрастания побегов орхидеи делятся на две группы. У первой группы основной стебель расположен вертикально (моноподиальный стебель), у второй — горизонтально (симподиальный стебель). Орхидеи моноподиальной группы размножаются черенками верхушечных или боковых побегов, а орхидеи симподиальной группы — делением стебля. При этом на отрезке стебля должно быть не менее двух псевдобульб (псевдобульбы — это огрубевшие старые побеги, в которых накапливается вода и питательные вещества).

При размножении делением применяют различные способы: разъединяют куст на отдельные стебли с корнями; применяют отводку стебля; используют отрезанные старые бульбы отцветших орхидей; отделяют молодые растения, образующиеся на старых бульбах.

В качестве черенков используют старые удлиненные стебли, отцветшие цветочные стебли, боковые побеги.

Некоторые орхидеи размножают бульбами. Для этого обрезают старые бульбы, потерявшие листья, и сажают их в ящик. При температуре 20° С и влажном воздухе из почек у основания бульбы развиваются маленькие растеньица с собственными корнями. Через некоторое время их высаживают в маленькие горшки.

Семена орхидей микроскопически малы. В одной семенной коробочке их может быть больше миллиона. Вплоть до XX века вырастить орхидеи из семян не удавалось, пока, наконец, не было установлено, что эти семена прорастают только при проникновении в их зародыши некоторых почвенных грибов. Образуется симбиоз, при котором зародыши семян получают необходимое питание. Этот процесс можно смоделировать в лабораторных условиях. Семена высевают в стеклянные плошки со специальным питательным раство-

ром, в который вводят культуру грибов или вещества, необходимые для орхидей (агар-агар, сахар, соль, витамины и др.)

В домашних условиях любителю-цветоводу лучше размножать орхидеи делением.

Орхидеи, за исключением листопадных, не любят пересадку. Листопадные орхидеи пересаживают ежегодно, наземные вечнозеленые — через 2—3 года, а эпифитные — через 4—6 лет.

Вообще, если орхидеи нормально развиваются, их пересаживают как можно реже. Корневая система орхидей и их наземная часть развиваются очень медленно, в первый год после пересадки растения едва успевают укорениться. Поэтому частые пересадки, а так же использование большой высокой посуды замедляют их рост и развитие. При пересадке нужно стараться не повредить корни, так как здоровая корневая система обеспечивает нормальный рост и развитие орхидей. Загнившие и больные корни нужно удалять. При посадке корни не должны касаться стенок сосуда.

Орхидеи пересаживают в тот период, когда они трогаются в рост. Те орхидеи, которые болезненно переносят пересадку, можно пересадить в новую посуду вместе со старой.

Поверхность земли в горшках можно прикрыть живым мхом: он сохраняет влажность почвы и увлажняет воздух. Орхидеи и мох хорошо растут вместе, для них требуются одинаковые условия.

Горшки для посадки орхидей могут быть как глиняные, так и пластмассовые, предпочтительно небольших размеров. Во избежания застоя воды в стенках пластмассовых горшков хорошо сделать вертикальные прорези (от дна на 1/3 высоты). Эпифитные орхидеи можно выращивать также в деревянных плошках с отверстиями. Для небольших орхидей пригодны плошки глубиной около 5 и шириной около 15 см. Эпифитные орхидеи лучше всего растут в корзиночках, изготовленных из коры дерева, с отверстиями в дне и боковых стенках.

Горшки заполняются дренажом — для наземных орхидей на 1/4 высоты горшка, для эпифитных — на 1/2 его высоты. Дренаж можно делать из черепков и древесного угля. Сверху дренаж нужно прикрыть небольшим слоем коры. Укладывать субстрат на дренаж нужно таким образом, чтобы нижние его слои состояли из частиц более крупного размера.

Прикрыв дренаж слоем коры, нужно опустить корни пересаживаемой орхидеи в горшок и придерживать растение так, чтобы основания псевдобульб (или корневая шейка у орхидей, не имеющих псевдобульб) находились на уровне наружного края горшка. Задняя часть растения должна почти прикасаться к стенке горшка. Затем можно насыпать субстрат (вначале из более крупных частиц) и уплотнять его, постукивая дном горшка о стол. В конечном итоге ризома должна находиться у самой поверхности субстрата, а псевдобульбы — сверху.

Отжившие части орхидей, слабые или очень вытянувшиеся побеги следует обрезать. Места обрезки присыпают порошком древесного угля.

Через сутки после посадки растения можно полить слабым раствором марганцевокислого калия — для предотвращения грибковых заболеваний.

Орхидеи следует поливать водой, в которой содержится мало солей, — дистиллированной, кипяченой, снеговой или дождевой. Поливать их нужно тонкой струей, чтобы смочить всю поверхность субстрата.

Орхидеи с небольшими бульбами и те, у которых нет ярко выраженного периода покоя, поливают летом и зимой. Орхидеи с хорошо развитыми бульбами (лелия, каттлея и др.) в период покоя поливают очень мало (1 раз в 2—3 недели), чтобы только не сморщивались бульбы и не пересыхали корни. В период роста их поливают обильно, 1 раз в 2—3 дня, а иногда и ежедневно.

Орхидеи, посаженные в легкий субстрат (мох, кора дерева, корни папоротника) поливают чаще, чем те, в субстрат которых добавлены листовая и дерновая земля. В последнем случае орхидеи поливают тогда, когда поверхность почвы начинает светлеть.

Чем прохладнее температура воздуха, тем реже должна быть поливка.

Следует помнить, что орхидеи не переносят сильного пересыхания почвы. Иногда вместо обычной поливки посуду с орхидеями можно помещать на короткое время в воду (температура воды при этом должна быть выше температуры окружающего воздуха).

Орхидеи хорошо реагируют на азотное удобрение. Особенно если они посажены в субстрат, состоящий из коры дерева: в любой коре содержится меньше азота, чем в корнях

папоротника. Но следует быть осторожным: излишек удобрения для орхидей очень вреден.

В удобрении нуждаются наземные орхидеи и сильно растущие эпифитные — целогине *(Coelogyne),* стангопея *(Stanhopea)* и др.

Орхидеи с глубокой древности использовались как лекарственные растения.

Североамериканские индейцы применяли листья гудайеры опушенной в качестве средства от золотухи. Корни блеттии пурпурной, произрастающей в Центральной Америке и на юге США, используются для заживления ран.

В Китае блетиллой лечат ожоги и нарывы, стебли дендробиума благородного применяют как обезболивающее и тонизирующее средство. А башмачок обыкновенный — это общеизвестное снотворное и седативное средство. Для роста волос втирают сок листьев ванили Гриффита.

Чрезвычайно полезные ятрышники *(Orchis L.)* также принадлежат к семейству орхидных. На Украине их так и называют: орхидея.

Ятрышники как лекарственное средство издавна ценились у многих европейских народов и на Востоке. Корень ятрышника состоит из двух яйцевидных клубней. В них накапливается очень много питательных веществ, крахмал, пектины, слизь, сахара, эфирное масло, гликозиды, минеральные соли, горькие вещества. На Востоке ятрышник употребляли при истощении организма как восстанавливающее силы средство. Персы делали запасы клубней ятрышника на случай недостатка пищи, запасались ими и татарские конники при далеких переходах: 40 граммов этих клубней, приготовленных в виде эмульсии на молоке или воде, было достаточно на сутки для питания взрослого человека.

Очень популярны были ятрышники в народной медицине Левобережной Украины. Клубни ятрышника известны под названием «салеп». В народной медицине салеп используют при дизентерии, язве желудка, воспалении слизистых оболочек желудка (особенно хорошо его действие проявляется у детей), продолжительных кровотечениях, отравлениях ядами, туберкулезе и воспалении легких, катаре мочевого пузыря и нарушениях деятельности половых желез, а также при нервных потрясениях и общем истощении.

Тонизирующее средство. Ятрышник хорошо помогает при истощении и рекомендуется пожилым людям. Таким же свойством обладает и любка двулистная (ночная фиалка).

В качестве тонизирующего средства 1 часть порошка из высушенных клубней ятрышника смешивают с 10 частями воды. Добавляют, непрерывно размешивая, 90 частей кипятка, до получения однородной бесцветной слизи. Принимают ежедневно по 40 г.

Средство от импотенции. Еще Авиценна считал клубни любки двулистной и ятрышника эффективным средством лечения импотенции. Известно, что знахари на Украине пользовались ими как возбуждающим средством. Для этих целей 2 столовые ложки измельченных клубней любки двулистной настаивают на 0,5 л виноградного вина 15 дней, ежедневно взбалтывая. Затем процеживают, отжимают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды в течение двух месяцев. Можно также пить по 50 г 4 раза в день в течение двух месяцев смесь 1 столовой ложки истолченных в порошок клубней ятрышника и 200 г молока.

Ятрышник при воспалении предстательной железы. При воспалении предстательной железы заливают 100 г измельченных в порошок сухих цветков ятрышника 1 л оливкового масла, настаивают 14 дней в теплом месте и процеживают. Одну чайную ложку настоя разбавляют 50 г теплой кипяченой воды, хорошо размешивают и в виде микроклизм вводят в прямую кишку на ночь. Курс лечения — 10—15 дней. Дополнительно принимают по 2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды настой сухой травы льнянки (1 столовая ложка травы на 0,5 л кипятка, настаивать 2—3 часа).

Ятрышник при кожных заболеваниях. При панарициях используют мазь из смеси порошка из высушенных корней ятрышника со свиным жиром.

Ятрышник при нервных заболеваниях. При нервных потрясениях отваривают в 200 г молока или воды 3—10 г из высушенных клубней ятрышника и принимают по 25—30 капель 3—4 раза в день перед едой.

Ятрышник при желудочно-кишечных заболеваниях. При амебной дизентерии в народной медицине применяют следующий сбор: ятрышник (клубни) — 3 части; роза (лепестки) — 4 части; лапчатка прямостоящая (трава) — 5 частей; рябина красная (плоды) — 4 части; багульник (побеги) — 1 часть; паслен дольчатый (листья) — 1 часть. 2 столовые ложки смеси заливают 1 л кипятка, кипятят 0,5—1 минуту, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 50 г 9 раз в день.

При геморроидальных кровотечениях рекомендуется отварить в 200 г молока или воды 3—10 г измельченных в порошок высушенных корней ятрышника и выпивать всю дозу равномерно в течение дня.

Орхидея и косметика. В домашних условиях орхидею можно использовать в косметических целях. Из лепестков ее цветов делают полезные ванночки для рук. Для этого нужно приготовить настой: свежие лепестки цветков залить кипятком и дать настояться 10—12 часов. Если в этом настое 10—15 минут подержать кисти рук, то кожа станет мягкой и бархатистой, а ногти — крепкими и блестящими. После этой процедуры обязательно нужно вымыть руки с мылом и смазать их кремом.

Орхидеи в кулинарии. Некоторые виды орхидей используют в пищу. В Мексике едят псевдобульбы лелий. Во Франции в XIX веке листья ангрекума душистого добавляли в табак, мороженое, кремы, употребляли их вместо чая. Но наибольшее кулинарное значение имеет ваниль — знаменитая пряность, которая приобрела мировую известность. Ваниль — разновидность орхидей, лиана-эпифит, живущая на деревьях. Родина ее — Центральная Америка. Коренное население Мексики с древних времен употребляло ваниль для ароматизации напитка из какао. В Европу ваниль привезли испанские завоеватели.

На Дальнем Востоке, в Малой и Средней Азии, на Кавказе из ятрышника готовили разнообразные блюда. В Иране ятрышник также считали и до сих пор считают прежде всего питательным растением. Его добавляют в супы, тесто, овощные блюда, желе, готовят из него утренние завтраки.

Из отваренных, высушенных и растертых в муку клубней ятрышника, смешанных с медом и теплой водой готовят напиток, высоко ценимый в Иране, Ираке, Турции, Пакиста-

не, в Средней Азии, на Кавказе и в Калмыкии. Его пьют по утрам слегка подогретым, так как в холодном виде он студенистый. Этот напиток отлично восстанавливает силы.

В пищу можно употреблять только молодые, сочные корни ятрышника. Клубни следует отмыть в холодной воде, пропарить 2—3 минуты в кипятке, нанизать на нитку и высушить на воздухе в тени или в сухом теплом помещении. Хранить их можно долгое время в сухом темном месте.

Растертыми сухими клубнями ятрышника хорошо приправлять мясные блюда.

Внимание! Причины неожиданного увядания орхидей: недостаточная поливка в период роста; недостаток питательных веществ; недостаток света, особенно зимой; слишком низкая температура зимой; отсутствие защиты от солнечных лучей летом; поражение растения болезнями и повреждение вредителями.

Загнивание корней может вызвать чрезмерная поливка, поливка холодной водой, слишком глубокая посадка растений, повреждение корней при пересадке.

П

ПАССИФЛОРА (СТРАСТОЦВЕТ)

Passiflora

Существует около 400 видов лазящих лиан, относящихся к семейству страстоцветных. Произрастают они главным образом в тропических лесах Америки (Бразилия, Парагвай, Аргентина), а также в Азии, Австралии, на островах Полинезии.

У пассифлоры листья очередные, 5—9-пальчаторассеченные, сизовато-зеленого цвета. Цветки очень декоративные, крупные, до 10 см в диаметре, звездчатой пятилопастной формы.

Строение цветка необычно: внутри широко раскрытого красочного околоцветника расположен яркий венчик из длинных волокон, а в центре — завязь с тремя крестообразно расположенными рыльцами, окруженная пятью тычинками.

Испанские миссионеры-иезуиты в Америке увидели в форме этого цветка намек на легенду о распятии Христа: венчик околоцветника они сравнивали с терновым венком Спасителя, а тычинки и пестик — с орудиями пыток Иисуса Христа, «страстей Господних». Они расценили это как знамение природы и назвали цветок страстоцветом *(Passiflora)*. Есть еще одно название этого цветка — «кавалерская звезда». Изображение его можно встретить на картинах известных художников XVII — XIX веков, а стилизованные цветы страстоцвета послужили основой для узора чугунной решетки Михайловского замка в Санкт-Петербурге.

Плод пассифлоры представляет собой гладкое яйцо около 7 см в длину. Незрелый плод — зеленого цвета, спелый — либо красновато-лиловый, либо бледно-желтый. Под плотной кожурой находится тонкая красноватая оболочка, за-

тем — белая пленка, а внутри — мелкие съедобные хрустящие семена, каждое из которых окружено ароматной кисло-сладкой прозрачной мякотью зеленовато-оранжевого цвета. Плоды пассифлоры плохо переносят транспортировку на далекие расстояния: они сморщиваются и стареют.

В настоящее время благодаря красивым цветам, ароматным съедобным плодам, лекарственным корням и листьям пассифлору выращивают во многих странах мирах; главным образом — на Гавайях и в Южной Америке (особенно в Колумбии). Около десятка видов пассифлоры разводят на Черноморском побережье Кавказа, в Крыму и в Средней Азии. Многие из них культивируются как декоративные растения, для украшения беседок.

В комнатном цветоводстве распространена пассифлора голубая *(Passiflora coerulea L.)* и ее гибриды. Пассифлора голубая как комнатная культура известна с XVI века. Это неприхотливое растение цветет в домашних условиях крупными голубыми цветками и дает вкусные оранжевые плоды. Часто также разводят на подоконника пассифлору Кёльвилля *(Passiflora colvillii)* — садовый гибрид с более крупными 5—7-пальчатораздельными листьями.

Очень красива и полезна также пассифлора мясокрасная *(Passiflora incarnata)*. Ее мощные подземные корневища регулярно дают новые надземные побеги. Цветки этого вида достигают 9 см в диаметре; у них фиолетовые лепестки и двойная круговая корона из нитевидных бахромок. Плод— желтая съедобная ягода, трехгнездная внутри, со множеством мелких черных шероховатых семян.

Пассифлора съедобная *(Passiflora edulis)* и пассифлора гроздевидная *(Passiflora racemosa)* лучше растут в закрытых «цветочных окнах». Пассифлора съедобная имеет две формы — с красными и желтыми плодами. А пассифлора четырехгранная *(Passiflora quadrangularis)* с большими метровыми побегами и пассифлора трехполосная *(Passiflora trifasciata)* могут расти только в оранжерее. Последний вид очень красив — с трехлопастными зелено-лилово-серебристо-пурпурными листьями, украшенными изменчивым пестрым рисунком. Пассифлора трехполосная известна в культуре с 1868 года, но мало распространена, так как ухаживать за ней трудно: она нуждается в высокой влажности воздуха и прохладной зимовке при +12° С.

Растущая в диком виде пассифлора достигает подчас

очень больших размеров, перекидываясь с одного дерева на другое, образуя целые копны цветов. Но и в комнате пассифлора может достичь лишь нескольких метров, затягивая все окна тонкими гибкими стеблями с цепляющимися усиками. Это растение нуждается в опоре. Цветки пассифлоры распускаются только на солнце, поэтому ее нужно держать на солнечном окне, подвязывая к шпалерам.

Размножают пассифлору черенками, отводками и Семенами, а также корневыми отпрысками, которые отделяют при пересадке. Черенками размножают весной и летом, укореняя их во влажном песке. Укорененные растения зацветают на следующий год. Размножение семенами используют для выведения новых сортов. Такие сеянцы зацветают только через 5—6 лет.

При комнатном разведении растения пересаживают в конце марта — начале апреля (молодые — ежегодно, старые — через 2—3 года). Почва для них необходима тяжелая питательная (глинисто-дерновая, перегнойная и листовая или торфяная земля, взятая в равных частях с небольшой примесью песка). При пересадке прошлогодние плети коротко обрезают и помещают растение на солнечное окно. Пассифлора не переносит сквозняков и сбрасывает листья и цветы. Но она любит свежий воздух, поэтому летом ее хорошо выставлять на балкон на солнечное место. Летом растение нуждается в обильной поливке и опрыскивании. При пересушке у него опадают бутоны. Летом также необходимо ежемесячно вносить удобрения для цветов. Полезно подкармливать пассифлору настоем золы и птичьего помета, коровяком. Осенью растение нужно перенести в светлую прохладную комнату с температурой около 10° С и прекратить поливку. Пассифлора голубая и ее гибриды с успехом зимуют в подвале. В природе это листопадное растение, но при комнатном разведении оно ведет себя как полувечнозеленая лиана, частично сбрасывающая листья в период зимнего покоя.

Пассифлора как ампельное растение может служить прекрасным украшением вашей комнаты.

Помимо того, что пассифлора является прекрасным декоративным растением, она обладает пищевыми и лекарственными свойствами. Индейцы Южной Америки издавна применяли отвар листьев пассифлоры мясо-красной как обезболивающее средство. В нашей стране этот вид пассифлоры применяется в официальной медицине с 1977 года.

В траве пассифлоры содержится комплекс биологически активных веществ: карболиновые алкалоиды, флавоноиды, кумарины, хиноны, сапонины, витамины, дубильные вещества, а также цианогенный гликозид.

В лекарственных целях используют цветки и траву пассифлоры как стимулирующее средство в чае или в смеси с овсом, валерианой, хмелем и зверобоем.

Пассифлора — успокоительное средство. Пассифлора оказывает лечебное действие при нервных расстройствах и, прежде всего, при возбуждении и истощении. Она также является эффективным противосудорожным средством. Дозы регулируются в зависимости от степени нервных расстройств. Употребляют свежие плоды и сок пассифлоры; в порядке исключения рекомендуются настойки. Доза может быть различной: от 5 до 60 капель. При применении пассифлоры важнейшим требованием является правильное определение показаний.

Спелый плод пассифлоры помогает при бессоннице, повышенной нервозности, невралгии, депрессии, болях различного происхождения, мышечных спазмах, судорогах и эпилепсии.

Чтобы снять нервное возбуждение, мышечные спазмы и невралгию лицевого нерва, можно за 30 минут до сна выпить 200—250 г сока пассифлоры. При частом употреблении плодов пассифлоры снижается частота судорог и эпилептических припадков. Пассифлора также облегчает страдания при отвыкании от вредных привычек.

Травянистые части некоторых видов пассифлоры используют в современной медицине для приготовления препаратов, действующих успокаивающе на центральную нервную систему. Настойка из пассифлоры употребляется как успокоительное средство 3 раза в день по 5—20 капель. Чтобы снять напряжение при засыпании, иногда принимают за 1 час до сна по 1 чайной ложке на стакан воды следующую смесь: настойка пассифлоры — 30 г; настойка валерианы — 30 г; настойка померанца — 5 г.

Народное средство от алкоголизма. Трава пассифлоры входит в состав сложной смеси, которую используют для лечения от алкоголизма. Необходимо взять 4 части травы пассифлоры, 4 части травы тимьяна, 6 частей травы золототысячника, 1 часть листьев горькой полыни, 2 части травы

плауна, 2 части секуринеги (побеги с листьями) и 4 части травы кникуса благословенного. Залить 1 столовую ложку смеси 2/3 л кипятка, прокипятить 1 минуту, настоять 1 час и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Внимание! Пассифлора противопоказана при стенокардии, инфаркте миокарда, атеросклерозе сосудов мозга и сердца.

Эффективность действия настойки пассифлоры зависит от ее количества. Дозы следует подбирать индивидуально, в зависимости от степени нервного расстройства.

Пассифлора в кулинарии. Плоды пассифлоры едят в свежем виде. Обычно срезают верхушку плода и вычерпывают мякоть и семена ложкой. Иногда семена удаляют, протирая мякоть через частое сито и добавляя столовую ложку кипяченой воды. Из плодов бразильской пассифлоры готовят различные напитки, желе, шербеты и мороженое.

Листья и стебли растения можно заваривать как чай.

Сок пассифлоры можно использовать для приготовления маринадов. Особенно хорошо он сочетается с олениной и фазанами. Маринад из пассифлоры также можно добавлять к соусам и подливам в конце приготовления.

Плоды пассифлоры придают блюдам концентрированный экзотический вкус, подчеркивая вкус других фруктов. Так, соусом из пассифлоры (см. ниже) хорошо приправлять блюда из таких нежных фруктов, как манго, папайя, дыня, земляника, голубика или малина.

Рецепты

Жареный лосось с соусом из пассифлоры

Ингредиенты (на 4 порции): плоды пассифлоры — 2—3 шт.; кукурузный крахмал — 1 чайная ложка; кайенский перец — 1/8 чайной ложки; соль — 1/4 чайной ложки; апельсиновый сок — 60 г; измельченный красный лук — 3 столовые ложки; светлый ром — 1 столовая ложка; сахар — 0,5 чайной ложки; филе лосося без кожи — 500 г; растительное масло — 3 столовые ложки; маринованные огурцы — 2 шт.; кресс-салат — 1 пучок; уксус — 1 чайная ложка.

Филе лосося разделить на 4 равные порции. Маринованные огурцы очистить и нарезать кружочками. Кресс-салат вымыть, высушить и нарезать. У плодов пассифлоры

срезать верхушки, вынуть мякоть и перемешать в миксере, затем протереть через сито, чтобы удалить семена (или просто протереть мякоть пассифлоры через частое сито деревянной ложкой).

В отдельной посуде смешать крахмал, кайенский перец и соль. Влить апельсиновый сок, ром и протертую мякоть пассифлоры. Добавить сахар и перец по вкусу. Выложить филе лосося на неглубокое блюдо и залить фруктовой смесью. Поместить в холодильник на 20—30 минут, периодически поливать маринадом.

Тем временем разогреть гриль. Вынуть лосось из маринада. Смазать его и гриль растительным маслом и обжарить в течение 6 минут, один раз перевернув.

Пока лосось будет жариться, смешать маринад и 2 столовые ложки воды и варить, помешивая, на умеренном огне, пока соус не загустеет (примерно 1 минуту). Снять с огня и приправить по вкусу солью и перцем. По желанию можно добавить для пикантности семена пассифлоры.

Перед подачей на стол смешать нарезанные огурцы и кресс-салат с уксусом, 1 чайной ложкой масла и солью по вкусу. Переложить зелень на блюдо, сверху поместить обжаренные куски лосося и полить их соусом.

Соус из пассифлоры

Ингредиенты: плоды пассифлоры — 4 шт.; мед — 2 столовые ложки; свежий сок 1 лайма; светлый ром — 1—2 столовые ложки.

С плодов пассифлоры срезать верхушки, вынуть мякоть и миксером измельчить ее до получения густой жидкости, затем процедить через сито, чтобы удалить семена. Смешать сок пассифлоры с медом и соком лайма и добавить ром по вкусу. Перед подачей на стол охладить. Соус из пассифлоры можно хранить в холодильнике в течение двух дней.

ПЕЛАРГОНИЯ (ГЕРАНЬ)

Pelargonium L'Herit.

Пеларгония — это кустовое растение семейства гераниевых с травянистыми или частично одревесневшими стеблями. У нее пахучие листья различной формы и махровые или простые цветки разнообразной окраски, собранные в зонтики.

Научное название «пеларгониум» происходит от греческого *«pelagros»* — «журавль». На Руси этот цветок называли «журавлиный нос».

К роду пеларгониум относится свыше 200 видов, большинство из которых происходит из Южной Африки (с мыса Доброй Надежды). В Европу они были завезены в XVI веке.

В Алжире пеларгонию разводили с целью получения пахучего гераниевого масла. Затем промышленным разведением пеларгонии для получения ароматических масел занялись в Испании и южной Франции. В настоящее время пеларгонию как эфиромасличное растение выращивают на Кавказе и в Таджикистане. Масло пеларгонии получают путем перегонки листьев и побегов растения с водяным паром. Оно используется в парфюмерной и косметической промышленности, а в ароматерапии применяется для очистки воздуха в помещениях от неприятных запахов.

Пеларгония — одно из наиболее любимых в народе комнатных растений, прекрасно подходящее для комнатного выращивания. В прошлые времена на всех окошках домов людей низшего сословия на Руси стояли горшочки с цветами герани. Поэтому этот неприхотливый, но разнообразный по форме и окраске цветок стали называть «мещанским цветком». Он был настолько популярен, что как бы «надоел» и к нему стали относиться пренебрежительно. Однако в последнее время интерес к нему возобновился. Появление новых очень эффектных сортов дало этой культуре вторую жизнь.

Пеларгония прекрасно выглядит также на балконах и на клумбах в сочетании с однолетними растениями.

Все культурные формы пеларгонии — это гибриды. Различают несколько групп пеларгоний. В домашних условиях чаще разводят те, которые относятся к группе крупноцветных, зональных, плющевидных и душистых.

Пеларгония крупноцветная *(Pelargonium grandiflorum Willd.)* — это растение с прямостоячими стеблями, крупными, пятилопастными, складчатыми, немного зубчатыми листьями без каймы и с очень красивыми крупными, часто махровыми цветками. Цветки имеют окраску от белой до темно-красной самых различных оттенков, часто пестрые. У большинства сортов крупноцветной пеларгонии на двух верхних лепестках цветов находятся темные пятна,

хорошо гармонирующие с основной окраской. Эта пеларгония начинает цвести не раньше, чем с конца мая, причем наиболее интенсивно цветут только двух-трехлетние экземпляры.

Крупноцветные пеларгонии используют для внутреннего озеленения, для украшений балконов, веранд, наружных подоконников.

Пеларгония зональная *(Pelargonium zonale hort.)* — это самая обширная группа пеларгоний, отличающаяся многообразием форм и сортов. Свое название зональная пеларгония получила из-за того, что на ее листьях концентрически расположены темные круги переходных колеров. Стебли у зональных пеларгоний прямые, листья округлые, с неглубокими выемками, сидящие на длинных черешках. Они слегка волосистые, светло-зеленого цвета с, полосой-каймой по краям, иногда очень яркой. Запах у листьев своеобразный, не очень приятный.

Махровые и немахровые цветки зональной пеларгонии имеют самую разную окраску — красную, розовую, белую, иногда двухколерную. Они собраны в зонтики на высоких цветоножках. Разнообразие их расцветок напоминает иногда крылья бабочек. Широко известен сорт Метеор с простыми, очень яркими крупными огненно-красными цветами.

Зональная пеларгония обильно цветет с ранней весны до поздней осени. Ее следует выращивать в тесной посуде с питательной почвой, обильно поливать, иногда подкармливать. Чем меньше горшок, тем обильнее она будет цвести.

Плющевидная пеларгония *(Pelargonium peltatum (L.) Ait.)* — растение со стелющимися гранеными стеблями, плющевидными блестящими листьями и простыми или махровыми цветками белого, розового, пурпурного, фиолетового цвета, собранными в зонтики на длинных цветоножках. При выращивании плющевидных пеларгоний в горшках устанавливают колышки (три или больше), к которым подвязывают растение, образующее таким образом цветущую пирамидку. Эти пеларгонии хорошо выращивать на балконах, в подвесных вазах (амплях).

Пеларгония душистая *(Pelargonium graveolens Ait.)* — это полукустарник с сильно ветвящимся стеблем, очень ароматичными, с характерным запахом лимона, глубокоразрезными листьями, покрытыми железистыми волосками. На этих

волосках находятся пузырьки с содержащимся в них эфирным маслом. Эфирные масла, напоминающие запах вербены, содержат все части растения. Растение выделяет пары эфирных масел, чтобы защитить себя от перенагревания или переохлаждения, окутав свои листья эфирным туманом. Если потереть листок душистой пеларгонии пальцами, аромат усиливается.

Цветки у душистой пеларгонии мелкие, розовые или лиловые. Этот вид пеларгонии самый неприхотливый и может расти даже на северных окнах. Хорошо подходит для жилых и служебных помещений. Цветоводы-любители выращивают душистую пеларгонию в основном из-за ее аромата.

Пеларгония любит солнечные места. Лучше всего для нее подходят южные окна и балконы. На южных окнах она может цвести беспрерывно, с ранней весны до середины зимы. Впрочем, на северных окнах пеларгония также растет, но цветет гораздо слабее (кроме пеларгонии душистой).

Все пеларгонии летом очень хорошо держать на открытом воздухе, если есть такая возможность.

Чтобы пеларгония обильно цвела, ей необходима питательная почва для обеспечения сильного роста: цветоносы у нее образуются только на новом приросте.

Осенью, перед наступлением морозов, пеларгонию следует помещать в прохладное сухое помещение с температурой от +8 до +10° C или выставлять на светлые окна прохладных комнат. Зимой, когда растение «спит», поливать его нужно редко. Если пеларгония находится зимой в жилой комнате и продолжает цвести, то она не отдыхает, и летом у нее не будет хорошего цветения. Однако если вы хотите иметь зимой цветущий на окне кустик пеларгонии, то летом нужно выщипывать появляющиеся на нем бутоны, и оставлять их только с октября. К этому времени образуются толстые побеги с крупными листьями. Если поместить такое растение в жилую комнату на светлое окно, оно будет радовать вас довольно обильным цветением всю зиму. Для этой цели можно использовать пеларгонии, выращенные из июльских черенков.

Весной, с началом вегетации, растение нужно подкормить смесью минеральных удобрений, богатой азотом.

Ежегодно в марте пеларгонию нужно пересаживать в свежую землю, состоящую из дерновой и листовой земли (по 2 части) и песка (1/2 части). Можно также взять 1 часть

дерновой, 1 часть листовой, 1 часть перегнойной земли и 1/2 часть песка. Следует помнить, что при переизбытке перегнойной земли пеларгонии буйно растут, но цветут плохо. Вообще пеларгония прекрасно чувствует себя практически в любой плодородной листовой или компостной земле. После пересадки растение нужно коротко обрезать (не выше 10 см). Если оставить длинные побеги, образуются высокие, оголенные снизу и плохо цветущие кусты. Старые пеларгонии могут выдержать сильную обрезку: на каждом побеге можно оставлять не более 2—3 глазков. Тогда кусты получатся густые и обильно цветущие.

Размножают пеларгонии черенками весной и летом черенками от молодых побегов. Нарезанные черенки вначале подвяливают в течение 1—2 часов, чтобы срез подсох, а затем высаживают в песчаный грунт. Через 20—25 дней они укореняются. При весеннем черенковании молодые пеларгонии летом уже цветут. При летнем черенковании черенки с 3—4 листьями рассаживают в горшки диаметром 7 см. Сажают их плотно, нижний конец предварительно следует присыпать угольным порошком. Почва для черенков должна состоять из 3 частей дерновой земли и 1 части крупнозернистого песка. Или смеси торфа и песка в соотношении 1:1. Обильно не поливать. После укоренения черенки рассаживают в горшки диаметром 8 см. Почва должна быть питательной и состоять из 2 частей компостной, 2 частей листовой и 1 части перегнойной земли. Укорененные летом черенки должны зимовать в прохладных помещениях при сухом содержании. В апреле их нужно рассадить в небольшие горшки с питательной почвой, и к июню у вас уже будут крупные цветущие экземпляры. Чтобы вырастить куст, главный побег следует прищипнуть.

Крупноцветные пеларгонии значительно прихотливее других сортов, и особенно требовательны к условиям зимнего содержания. В зимний период для них необходима ровная температура от +5 до +6° С и хорошее освещение. Иначе растение будет болеть и даже может погибнуть. Крупноцветная пеларгония предпочитает полутенистые места. Уход, состав почвы, пересадка — те же, что и для зональной пеларгонии, но обрезка должна быть очень слабой.

Размножается крупноцветная пеларгония черенкованием, лучше весной. Черенки укореняются труднее, чем у зональной пеларгонии, и требуют более тщательного ухода.

Чтобы пеларгония крупноцветная обильно цвела, ее нужно после весенней пересадки выдержать при температуре 10—14° С. После этого она зацветает через три месяца. Если цветение завершается в июне, растение нужно снова охладить, и оно повторно обильно зацветет к сентябрю.

Пеларгония — не только красивый декоративный цветок, она еще обладает и целебными свойствами. Научными опытами доказано, что пеларгония выделяет фитонциды, подавляя болезнетворные организмы, в том числе и стафилококки.

Запаха пеларгонии не выносят мухи, комары, моль.

Пеларгония принадлежит к растениям, которые предсказывают погоду. При созревании семян она выбрасывает их из пятистворчатой коробочки. У каждого семечка есть ость в виде своеобразной спирали. Попав на почву, семена «ввинчиваются» в нее. Если ожидается сырая погода эта упругая ость выпрямляется и расслабляется, а если сухая— свертывается пружиной, готовясь выброситься.

Обезболивающее и противовоспалительное средство. Пеларгония обладает антисептическим и противовоспалительным действием и является сильным анальгетиком. Она используется при простудных заболеваниях и недаром издавна получила название «ухо-горло-нос».

Если при отите положить в ухо кусочек размятого листа пеларгонии, уменьшается воспаление и снимается боль.

При зубной боли можно подержать за щекой листик пеларгонии. Нужно только помнить, что маленьким детям пеларгонию в рот брать нельзя, можно применять ее только внешне.

При радикулите или остеохондрозе рекомендуются компрессы на ночь с измельченными листьям пеларгонии.

Пеларгония при кожных заболеваниях. Листья пеларгонии, приложенные к пораженному участку кожи, устраняют сыпь и шелушение.

При инфекционном дерматите ароматерапевты рекомендуют протирать лицо лосьоном из смеси масел пеларгонии, ромашки, нероли и сандалового дерева. Можно также использовать разведенные в воде масло пеларгонии и лаванды.

При псориазе на первом этапе лечения на пораженные участки нужно накладывать компрессы с маслами ромашки

и лаванды, затем добавить масло бергамота, а на третьем этапе — масло пеларгонии.

Пеларгония при сердечно-сосудистых заболеваниях. Если приложить листок пеларгонии к пульсу на запястьях рук, может нормализоваться артериальное давление.

Тонизирующее и успокаивающее средство. Запах пеларгонии повышает умственную активность.

Ароматическая ванна с маслом пеларгонии, ароматизация воздуха в спальне этим маслом помогают снять напряжение. Расслабляющее и успокаивающее действие оказывает также смесь масел пеларгонии (4 капли), лимона (2 капли) и лаванды (2 капли) в ароматической лампе. Можно с той же целью воспользоваться смесью из 1 капли масла пеларгонии, 3 капель масла лимона и 4 капель масла розмарина или лаванды.

Чтобы избавиться от бессонницы, современные ароматерапевты рекомендуют вдыхать смесь из 4 капель масла пеларгонии, 2 капель масла лаванды и 2 капель масла ромашки.

Пеларгония при климаксе. При климаксе масло пеларгонии помогает регулировать гормональный баланс. Это масло можно использовать для массажа или добавлять в ванну. Эффективно оно действует также в смеси с маслами мелиссы, мускатного шалфея, кипариса (по 3 капли), жожоба (20 г) и ослинника (1/2 чайной ложки).

Пеларгония и косметика. При облысении для укрепления волос применяют следующую смесь трав: трава пеларгонии — 1 часть; листья крапивы — 1 часть. Заливают 4 столовые ложки смеси 1 л кипящей воды, настаивают 30 минут и моют голову через день.

Пеларгония в ветеринарии. Листьями пеларгонии можно натирать шерсть домашних животных (но не чаще одного раза в 2—3 месяца). Шерсть от этого становится у них густой и блестящей. А если у кошки или собаки появились ушные клещи, от них можно избавиться, заложив в ухо животному кусочек листа пеларгонии.

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ (МАРЬИН КОРЕНЬ)

Paeonia anomala L.

Пион уклоняющийся, или марьин корень, — очень известное с древности многолетнее травянистое растение семейства лютиковых. У него мощное горизонтальное корневище с веретенообразными корневыми клубнями, толстые прямостоячие стебли высотой 40—100 см, листья очередные, дважды и трижды рассеченные на ланцетные сегменты. Цветки одиночные, крупные, 6—13 см в диаметре, пурпурно-розовые, с пятью лепестками. Плоды — листовки, расположенные звездчато. Семена довольно крупные, эллиптические, черные, блестящие. Цветет пион уклоняющийся в мае — начале июня.

Этот вид пиона распространен на северо-востоке Европейской части бывшего СССР, на Урале, в Южной Сибири, Средней Азии, Казахстане. Растет в лесах, на полянах и опушках, прогалинах, таежных лугах.

Местное население называет это растение «марьин корень» или «марьина трава», «сердечные ягоды». Пион уклоняющийся теневынослив, как и другие виды лесных пионов, хорошо растет на плодородных рыхлых почвах. Является хорошим медоносом. Его выращивают как декоративное и лекарственное растение.

Свое научное название *«paeonia»* пион получил, по одним сведениям, от фракийской местности Пеонии, где он рос в древности в диком виде. А Плиний утверждает, что этот цветок был так назван по имени ученика древнегреческого бога-врачевателя Асклепия — Пеона, который при помощи этого цветка исцелял богов во время Троянской войны, а также излечил самого бога мертвых Аида от раны, которую тому нанес Геракл. Когда возбужденный завистью Асклепий приказал тайно умертвить Пеона, Аид не дал ему погибнуть и превратил в цветок, который стал носить имя Пеона.

В древности считалось, что пион обладает поистине чудодейственными целительными свойствами. Его почитали как магическое и целебное растение. В особенности ценили пион в Китае: для китайцев это был такой же особо излюбленный цветок, как роза — для европейцев. Молодые люди дарили девушкам пионы в знак своей любви. С давних времен

китайцы занимаются разведением пионов, пионовые сады для Китая были столь же характерным явлением, как гиацинтовые поля и сады тюльпанов у голландцев. Считалось, что сами боги покровительствуют этому занятию. Китай — родина многолетних пионов с махровыми цветками, обладающими очень приятным запахом.

Не меньшим почетом пользовался пион и в Армении. Там всегда считалось, что этот цветок способен отгонять злых духов и исцелять одержимых бесами.

Древние греки верили, что корни пиона безопасно собирать только ночью и, как и корень мандрагоры, только с помощью собаки. Они считали эти корни мощным противоядием и ценнейшим средством от психических расстройств, ночных кошмаров, эпилепсии. Утверждали, что если страдающий эпилепсией человек станет носить при себе корень пиона или ожерелье из его семян, то он может не опасаться нового приступа.

В средневековой Европе пион также славился как целительное средство, помогающее при удушье, подагре, болезни печени и, в основном, эпилепсии и других нервных заболеваниях.

Диоскорид говорит, что для всех,
кто страдает падучей,
Эта годится трава, если пить ее
или повесить на шею.

Одо из Мена

В Англии из семян пиона или бусин, вырезанных из его корней, делали ожерелья, которые носили для предупреждения сглаза и эпилептических припадков. Их также надевали на маленьких детей, чтобы у тех легче прорезались зубы. В Дании, Португалии и в других странах также считалось, что пион способен исцелять от эпилепсии. Для этого ожерелье из его плодов нужно было носить на шее в течение 40 дней. Во Франции такое ожерелье носило название «четок святой Гертруды». Для большей эффективности действия этого средства пион ели. Больному ежедневно давали по одному плоду пиона, истолченному в порошок. Корнем и плодами пиона окуривали больных. При этом считалось, что корень нельзя отрезать железным ножом, иначе он потеряет свою силу. Плодами и семенами пиона лечили от кошмаров, а также применяли их как лекарственное средство

при ангине. При подагре, желтухе, болях в животе, костях, заболеваниях почек, укусах зверей ели корень пиона, запивая его вином. Против импотенции носили мешочек, в котором держали пион, паслен и кораллы. В Ирландии знахари применяли особое средство для устранения послеродовых недугов. Для этого измельчали девять семян пиона, смешивали их с бурой и миндальным орехом и давали пить роженице с анисовой белой водой.

Кроме целебных свойств, пионам приписывались и защитные. Их семена и корни использовали в магических действиях, направленных против ведьм. А отправляясь в далекие путешествия, вешали на шею корень и плоды пиона и глотали его семена (считалось, что пион помогает, если в дороге сбиваешься с пути).

На Руси верили, что дом, в котором хранятся семена пиона, никогда не поразит молния. Считалось, что пион снимает порчу и заклятие, помогает во время родов, лечит импотенцию у мужчин и налаживает менструации у женщин. Знахари лечили пионом судороги и эпилепсию у детей. Ребенку надевали на шею нечетное количество зерен молодых пионов, нанизанных на льняную нитку, и давали пить отвар зерен. В народной медицине до сих пор лечат «младенческое» отваром лепестков пионов.

Лечебными свойствами обладают не только китайские пионы, а и наши отечественные (обладающие запахом). Самый известный среди них — пион уклоняющийся, или марьин корень.

Для любителей цветов пион уклоняющийся представляет большой интерес: он очень красив, зацветает на 1—1,5 месяца раньше, чем культурные виды пионов, хорошо растет в полутени, морозоустойчив.

Пион уклоняющийся можно выращивать не только в саду, но и на балконе. Размножаются пионы семенами (свежесобранными), делением старых корневищ, стеблевыми черенками. Балконная культура мало чем отличается от грунтовой, но все же имеет ряд особенностей. Для выращивания пионов на балконе используют разделенные корнеклубни, корневые черенки, но лучше брать укорененные летом черенки, у которых развивается более компактная корневая система.

Высаживают пионы с середины до конца августа в деревянные ящики размером 100 х 50 см и высотой 60—70 см.

Изнутри их обрабатывают антисептиками, чтобы предотвратить гниение древесины. Затем делают дренаж — насыпают слоем в 1 см гравий, битый кирпич или крупнозернистый песок. После этого заполняют ящик почвой, состоящей из торфа, перегноя, речного песка и садовой земли (2:2:1:3) с добавлением костной муки, суперфосфата, древесной золы (из расчета 0,5 кг на 1 квадратный метр).

В подготовленную почву высаживают черенки или разделенные корнеклубни на расстоянии 35 см друг от друга. Поливают 1—2 раза в неделю. Посаженные растения должны успеть хорошо укорениться. С наступлением морозов растения укрывают опилками, сухими листьями, соломой, еловыми ветками. Весной, с наступлением тепла, пионы освобождают от укрытия, почву рыхлят, стараясь не повредить почки, и поливают. Как и при выращивании в саду, пионы необходимо рыхлить, поливать и подкармливать в течение всего вегетационного периода. Пионам нужна умеренная поливка, чтобы не загнили корни. В апреле их подкармливают азотом и калием, а в конце мая — азотом, фосфором и калием. За две недели до цветения пионы хорошо подкормить выдержанным настоем коровяка. Осенью кусты полностью обрезают, оставляя черешки длиной 10—15 см.

В качестве лечебного средства используется все растение. Надземную часть срезают во время цветения. Корни собирают летом, после того как растение отцветет и созреют семена, Их моют и разрезают на куски. Сушат в тени на открытом воздухе или в сушилке. У высушенного сырья сильный своеобразный запах, сладковато-жгучий, слегка вяжущий вкус. Срок хранения — 3 года.

В корнях пиона и его надземной части содержатся углеводы, дубильные и ароматические вещества, эфирное и жирное масла (до 1,5%), смола, алкалоиды, минеральные вещества и микроэлементы (железо, марганец, медь, магний, кальций, стронций, висмут, хром и другие), органические кислоты, флавоноиды, витамин С, а также гликозид салицин (определяющий, по-видимому, лечебные свойства растения).

Как лечебное средство пион обладает успокаивающим, обезболивающим, бактерицидным и тонизирующим действием. Препараты пиона применяют как противоядие при отравлениях. В Китае пион используется в составе противоопухолевых сборов. В монгольской медицине — при болезнях почек и печени. Широко использует целебные свойст-

ва пиона тибетская медицина: его применяют при лечении нервных заболеваний, простуд, желудочно-кишечных болезней, при малярии, лихорадке, нарушениях обмена веществ, болезнях почек, дыхательных путей и легких.

Пион при желудочно-кишечных заболеваниях. В народной медицине настой и отвар корней пиона уклоняющегося часто употребляют при поносах как закрепляющее средство, а также при язве желудка и гастритах (при этом несколько повышается кислотность желудочного сока), при лечении трещин заднего прохода, желудочных болей. Медицинские наблюдения подтвердили эффективность использования пиона при лечении этих болезней. Он также обладает бактерицидными свойствами и применяется при лечении дизентерии.

Настой пиона готовят из расчета 1 чайная ложка измельченных корней на 400 г кипятка. Для приготовления отвара 1 чайную ложку корней заливают 400 г горячей воды и кипятят 5 минут. Процеживают и принимают по 100 г 3 раза в день за 20 минут до еды.

Средство от простуды. При простуде в народной медицине употребляют следующий сбор: пион уклоняющийся (цветки) — 1 часть; солодка голая (корень) — 1 часть; ромашка лекарственная (цветки) — 1 часть; верба (кора) — 3 части; липа (цветки) — 2 части; бузина травянистая (цветки) — 2 части. Заливают 2 столовые ложки этой смеси 0,5 л кипятка, настаивают 15 минут, процеживают и пьют в теплом виде в течение дня.

Средство от астмы. При астме используют смесь трав: пион уклоняющийся (корень) — 10 г; фиалка душистая (корень) — 10 г; росянка (трава) — 10 г; тимьян (трава) — 30 г; мать-и-мачеха (листья) — 40 г. Заливают 4 чайные ложки этой смеси 200 г воды, настаивают 2 часа затем кипятят и процеживают. Выпивают за день в три приема.

Успокаивающее средство. При чрезмерной нервной возбудимости, истерии, судорожных состояниях, бессоннице рекомендуют принимать настой пиона. Успокаивающее действие корня пиона тщательно изучено фармакологами и подтверждено научно. Настойка из корней пиона продается в аптеке.

Можно также приготовить ее и в домашних условиях. Для этого 10 г корней и травы пиона настаивают на 100 г водки или 40-процентного спирта 2 недели. Принимают по 30—40 капель 3 раза в день. Курс лечения — 25—30 дней. Используют ее также при первичной и диабетической импотенции.

Прием настойки пиона устраняет повышенную возбудимость и утомляемость, чувство страха и беспокойства, улучшает сон. Настой и настойка пиона в первые часы после приема оказывают успокаивающее действие, а затем — стимулирующее и антистрессорное. На кровяное давление и дыхание препараты пиона существенного влияния не оказывают.

В народной медицине спиртовую настойку лепестков пиона применяют при неврастении и эпилепсии. Для этого 3 столовые ложки лепестков настаивают на 0,5 л водки 20—30 дней. Принимают по 1 чайной ложке 2—3 раза в день.

Пион при отложении солей. При отложении солей народная медицина рекомендует следующий рецепт: пион уклоняющийся (цветки) — 5 частей; можжевельник (ягоды) — 5 частей; календула (цветки) — 5 частей; василек (цветки) — 5 частей; крушина (кора) — 5 частей; бузина травянистая (цветки)— 10 частей; верба (кора) — 20 частей; хвощ (трава) — 20 частей; береза (листья) — 20 частей. Залить 1 столовую ложку смеси 300 г кипятка, настоять 30 минут и процедить. Дозу пьют целиком. Повторяют каждые 2 часа.

Пион при кожных заболеваниях. При туберкулезе кожи, эрозиях, гнойных заболеваниях кожи в научной медицине используют средства, приготовленные на основе экстрактов пиона уклоняющегося, обладающих бактерицидными свойствами.

При дерматитах, воспалении кожи и слизистых оболочек делают компрессы из настоя пиона. Для приготовления настоя следует залить 1 столовую корней пиона 200 г кипятка, подогреть на водяной бане 15 минут, охладить 45 минут при комнатной температуре и процедить.

Пион и косметика. При жирной коже и угрях на кожу лица и спины делают примочки из отвара корней пиона уклоняющегося (2 столовые ложки измельченных корней на 400 г воды).

Пион в ветеринарии. При желудочно-кишечных заболеваниях, гастрите, коликах, поносах, болезнях печени, язве желудка и как успокаивающее средство в ветеринарии используют настойку (1:100) из равных частей надземной части и корня пиона. Ориентировочная доза для крупных животных — 3—4 г.

Пион в кулинарии. Корни пиона в Сибири используют как приправу к мясным блюдам, а в Казахстане из них готовят кашу. В качестве сырья марьин корень используется для приготовления напитка «Байкал». Жареные корни используют как суррогат чая.

Внимание! Пион уклоняющийся относится к ядовитым растениям, и его применение требует большой осторожности и точной дозировки.

При использовании в лечебных целях настойки пиона может незначительно повыситься кислотность желудка.

ПЛЮЩ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Hedera helix L.

Плющ обыкновенный — это древовидная лиана семейства аралиевых, длиной до 20 м, с сильно разветвленным стеблем и многочисленными воздушными корнями. Листья черешковые, очередные, 3—7-лопастные, кожистые, темно-зеленого цвета с более светлыми прожилками. Цветет в августе — сентябре. Темно-фиолетовые зонтичные соцветия собраны в большие гроздья. Плоды созревают в октябре. Полностью вызревают они только в южных районах.

Плющ обыкновенный растет в диком виде в сухих и влажных субтропиках, распространен в европейской части бывшего СССР, в Средней Азии, на Кавказе, в Закавказье и Крыму, а также в Южной Европе, Северной Африке. Он растет в тенистых смешанных, особенно буковых лесах, где взбирается на высокие деревья, среди кустарников и оврагов, в ущельях и среди скал, присасываясь к ним воздушными корешками. Является медоносом. Существует много разновидностей плюща, его садовых форм и сортов. Это растение

широко культивируют как декоративное для создания зеленых беседок, затенения открытых солнечных мест.

Плющ был известен и почитался с древнейших времен. В древнегреческом культе Диониса он считался наркотиком, приводящим в экстаз и дарящим магические силы. Самого Диониса называли «плющеносным»: его магический жезл был увит плющом, а на голове у него был венок из плюща. Фригийцы приносили плющ в дар своему богу Аттису, а оскопленные жрецы Аттиса носили одежду из листьев плюща.

В традиции друидов плющ, с его способностью пробиваться сквозь самые узкие щели, символизирует духовное искание и странствие сознания во время шаманических путешествий, когда ему приходится проталкиваться в «трещины» между различными уровнями бытия, чтобы воспринять иные реальности. Он ассоциируется с приобретением нового опыта ради дальнейшего развития.

А в Древнем Риме жрецам, напротив, запрещалось прикасаться к плющу, потому что он «связывает».

В Германии плющ использовали для защиты от колдовства. Когда весной в первый раз доили корову, молоко пропускали через венок из плюща. А в Померании на голову коровы, которую в первый раз выводили на пастбище, надевали венок из плюща — чтобы защитить молоко от порчи.

В Черногории на Рождество прикрепляли плющ к дверям: считалось, что это предохраняет от колдовства на целый год.

В народных верованиях Великобритании плющ тоже считается добрым растением. Еще у друидов плющ наделялся атрибутами женского рода и рассматривался в паре с остролистом, наделенным мужскими атрибутами. Плющ считался символом женственности, обозначающим потребность в силе для своей защиты. Это перешло в английские традиции, и у англичан с давних времен считалось, что плющ как рождественское украшение приносит удачу женскому населению дома, как остролист — мужскому. Плющ, растущий снаружи, предохраняет жителей от колдовства и всякого зла. Но если он завянет, это предвещает несчастье. В Уэльсе считается, что увядший или отвалившийся от стены дома плющ предсказывает переход дома в другие руки (из-за финансовых трудностей или из-за отсутствия наследника). Раньше перед входом в таверну или лавку виноторговца вывешивали ветку плюща: это означало, что здесь продается вино. Существовали поверья, что древесина плюща способна

отделять вино от воды, если их смешивают в сделанной из нее чаше, что листья и плоды плюща устраняют похмелье. Человек, который боится последствий опьянения, должен предохранить себя, выпив уксус с растворенными в нем ягодами плюща. В канун Нового года в Англии гадали с помощью плюща. В миску с водой бросали зеленый лист и оставляли его там до кануна Двенадцатой ночи. Если лист оставался свежим, то наступивший год должен быть хорошим. Черные точки на его поверхности предвещали болезнь и даже смерть. В Оксфорде девушки с помощью листа плюща гадали о женихе. Девушка срывала лист и прятала его у себя в кармане, и считалось, что первый встреченный ею мужчина должен был на ней впоследствии жениться (даже если он был женат). Любовные гадания на плюще проводились и в Хэллоуин: листья плюща бросали парами в огонь. Если они разлетались в стороны, это означало, что влюбленные расстанутся.

В Англии листья, корни и древесина плюща использовались как в магических, так и в лекарственных целях. Чтобы избавиться от мозолей, к ним привязывали вымоченные в уксусе листья плюща. Листья вымачивали в воде через ночь и использовали такую воду при воспалении глаз и кожных раздражениях. При насморке закапывали в нос сок, выжатый из листьев плюща. Считалось, что если носить на голове венок из плюща, это предохранит волосы от выпадения после тяжелой болезни. А если есть и пить из посуды, сделанной из древесины плюща, то вылечишься от коклюша. При желтухе пили отвар из корней плюща. В XVII веке существовало убеждение, что если из плюща, особенно старого и карабкающегося по стене, сделать сосуд и выдержать в нем вино, то оно сможет предохранять против заразных болезней.

По выносливости и красоте листьев плющ занимает среди комнатных вьющихся растений одно из первых мест. Он быстро «привыкает» к жилому помещению, хорошо разрастается, покрывая своими длинными, прочными, густо облиственными плетями стены и даже потолки. Он любит прохладную температуру и свежий воздух, поэтому лучше всего растет в прохладных проветриваемых комнатах. В теплом помещении ему может вредить щитовая тля.

Плющ можно использовать в интерьере как ампельное, подвесное, лазящее растение. Так как он прикрепляется сво-

ими воздушными корнями к деревьям, сырым стенам, то в жилом помещении ему нужна опора для ветвей. Их можно привязать к натянутым шнурам или проволоке. Опорой могут служить любые приспособления. Плющом можно обвить окна, зеркала, шкафы, украсить им большое пространство.

Для разведения в комнате используют разновидности плюща обыкновенного — плющ ирландский *(Var. hibernica)* с крупными темно-зелеными листьями и плющ капустнолистный *(Var. crenata)* с сильно гофрированными листьями.

Особенно популярны в комнатном разведении пестролистные формы плюща с крупными и мелкими золотисто-желтыми листьями. Эти формы нуждаются в большем освещении, иначе у них теряется и даже пропадает окраска. Если у пестролистных форм попадаются зеленые листья, их нужно удалять.

В культуре плющ обычно не цветет.

Плющ — растение теневыносливое, хорошо растет на полутенистых окнах. Листья его нужно периодически обмывать от пыли.

Летом плющ следует обильно поливать и подкармливать раствором коровяка. Однако к подкормке он нетребователен.

Размножается плющ легко — длинными (5—10 см) черенками от начинающих одревесневать однолетних побегов. Листья при этом не обрезают. Чтобы получить сильные экземпляры, в один горшок нужно сажать по несколько растений. Плющ нужно ежегодно пересаживать в питательную почву (смесь глинисто-дерновой земли с перегноем и примесью крупнозернистого песка или смесь дерновой и перегнойной земли, торфа и песка (2:1:1:1). Можно использовать еще следующий способ: участок стебля с корнями вблизи вершины плети длиной 3—5 м поместить в горшок и присыпать землей. Она укоренится и даст прирост, верхушки которого также можно будет укоренить в третьем горшке, и т. д. Таким образом, одно растение будет жить в нескольких горшках, расставленных на окне, на полу, и шкафах, обвивая своими зелеными плетьми буквально всю комнату.

Если плющ выращивают на балконе в ящиках, то на зиму его нужно убирать в прохладное помещение.

Древесина плюща широко используется в токарном деле, это хороший материал для изготовления сувениров. А листья плюща обыкновенного — хорошее отпугивающее средство от американских тараканов.

Издавна плющ используют в народной медицине как лечебное растение.

В лекарственных целях собирают листья и кору. Листья заготавливают во время цветения. Их раскладывают слоем 4—5 см и сушат в тени или в сушилке при температуре 50—60° С, периодически перемешивая. Хранятся в герметичной таре 1—2 года. Кору собирают весной, во время сокодвижения. Ее разрезают на куски, хорошо провяливают на солнце, а затем досушивают в сушилке при температуре 50—60° С. Хранят в картонной коробке 4 года.

В коре плюща содержатся витамины и минеральные соли, тритерпеноиды, полиацетатные соединения, камедь. В листьях много углеводов (фруктоза, сахароза, галактоза и др.), эфирных масел, флавоноидов, витаминов группы *B*, минеральных солей, стероидов, кумаринов.

Плющ обладает антибактериальным, антигрибковым, противовоспалительным и противокашлевым действием.

Плющ при заболеваниях дыхательных путей. При упорном кашле во время заболевания пневмонией, острым или хроническим бронхитом эффективное отхаркивающее и спазмолитическое действие оказывает отвар листьев плюща.

Для его приготовления 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 200 г кипятка и кипятят на водяной бане 30 минут. Затем охлаждают, процеживают через 2—3 слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Тонизирующее средство. После тяжелых операций, черепно-мозговых травм, при астении после продолжительной болезни отвар листьев плюща используют в качестве тонизирующего средства.

Плющ при желудочно-кишечных заболеваниях. Народная медицина успешно применяет отвар листьев плюща при острых гастритах, острых и хронических энтеритах и колитах, дуоденитах.

Плющ при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. При камнях в почках и мочевом пузыре в народной медицине применяют следующий сбор трав: плющ (листья) — 10 г;

розмарин (листья) — 10 г; толокнянка обыкновенная (листья) — 10 г; хвощ (трава) — 10 г; солодка голая (корень) — 10 г; можжевельник (ягоды) — 15 г; тмин (плоды) — 15 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 200 г кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. Пьют по 100—200 г в день.

Ранозаживляющее и антибактериальное средство при болезнях кожи. Отваром коры плюща успешно лечат фурункулы и стрептодермии, а также ожоги. Этот отвар эффективно действует при микозах волосистой части головы, чесотке и педикулезе.

Чтобы приготовить отвар коры плюща, 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 200 г кипятка и кипятят на водяной бане 30 минут. Отвар охлаждают и процеживают через несколько слоев марли, а затем доводят объем до исходного. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Плющ при ревматизме, подагре, суставном артрите. При ревматизме, подагре, суставном артрите и отложении солей употребляют следующий настой листьев плюща. 1/2 чайной ложки листьев заливают 200 г холодной кипяченой воды, настаивают 1 час, процеживают и пьют по 50 г 3—4 раза в день.

Плющ в гинекологии. Отваром листьев плюща делают спринцевания при воспалительных заболеваниях половых органов.

Антитоксичное действие плюща. По данным НАСА, плющ очищает воздух от формальдегидов, трихлорэтилена, ксилена, бензола. Его рекомендуется выращивать на производствах и в квартирах, расположенных по соседству с крупными фабриками, заводами и автострадами.

Внимание! В плюще содержится много ядовитых веществ, особенно токсичны его плоды. При использовании препаратов плюща необходимо соблюдать меры предосторожности. При контакте с сырьем может возникнуть дерматит.

ПРИМУЛА (ПЕРВОЦВЕТ НАСТОЯЩИЙ)

Primula veris L.

Примула — многолетнее травянистое растение семейства первоцветных. У него очень короткое корневище с пучком тонких корней. Продолговатые яйцевидные морщинистые, волнистые по краям листья собраны в прикорневую розетку. Из середины розетки вырастает один или несколько безлистных цветоносных стеблей высотой 15—30 см. На верху цветоноса ярко-желтые цветки образуют поникающее соцветие. Цветки желтые с трубчатым венчиком и пятью оранжевыми пятнами в зеве. У них приятный медовый запах. Цветет с апреля до июня.

Это раннее весеннее растение называют еще первоцветом, буквицей или баранчиком: его пушистые морщинистые, волнистые по краям листья напоминают шкурку молодого барашка. Есть еще одно название этого растения — «ключики»: соцветие его похоже на связку ключей. Существует даже легенда, в которой рассказывается о золотых ключах весны, отпирающих двери теплой погоде, травам и цветам. А еще в одном предании говорится, что примула — это ключи от рая, которые случайно выронил задремавший апостол Петр. Они упали на землю и превратились в первоцветы.

Примула широко распространена в европейской части бывшего СССР, где она растет в лиственных и смешанных лесах, среди кустарников и на лугах, на лесных полянах. Примулы растут также в Китае и Японии, в Гималаях и Швейцарских Альпах. В природе известно свыше пятисот видов этого растения.

Примула была известна еще в Древней Греции. Греки верили, что это растение является лечебной панацеей и может излечивать от всех недугов. Примула считалась лекарственным цветком Олимпа, обладающим целебной силой. Греки называли примулу «додекатеон», т. е. цветок двенадцати богов — по числу богов-олимпийцев, превративших умершего от любви юношу Паралисоса в это растение. Поэтому в древности примулу использовали в основном для лечения параличей и болей в суставах. Даже на Руси одно из народных названий примулы — «параличная трава».

В целебную силу примулы верили также древние кельты и галлы. Кельтские друиды строго соблюдали обряд при

сборе примулы: собирать ее можно было только натощак, босиком, срывать, просунув руку под левую полу одеяния, и, не глядя на цветок, прятать его в платье. При нарушении обряда цветок терял свою силу.

Сок примулы входил в состав знаменитого любовного напитка друидов, который варили в полночь из вербены, мха, черники, пшеницы, клевера и меда. Цветы при этом нужно было собирать только до наступления полнолуния. Считалось, что напиток этот обладает сильнейшей чудодейственной силой.

Любовные напитки, в состав которых входила примула, были известны и у других древних народов. Согласно одной из легенд, таким напитком воспользовался знаменитый Апулей, живший во II веке до н. э., чтобы заставить выйти за него замуж богатую пожилую вдову. По этому поводу даже состоялся судебный процесс, который Апулей ловко выиграл.

Эта вера в сверхъестественную силу примулы дожила до средних веков и далее. В Великобритании ей приписывали как хорошие, так и дурные свойства. Несвоевременное цветение примулы, особенно зимой, считалось предвестием смерти. Нельзя было вносить в дом или дарить одиночную примулу, так как верили, что из-за этого куры будут нести всего по одному яйцу в кладку или, что еще хуже, это могло предвещать или даже явиться причиной смерти члена семьи. Но в то же время примулу высоко ценили как защитное растение от колдовства и происков злых фей. На острове Мэн в канун Первого мая, когда ведьмы особо могущественны, пороги всех домов и хлевов выстилали примулой. Примула вообще пользуется большой любовью у англичан. Они высаживают ее вокруг своих домов, считая, что этот цветок охраняет всех живущих в доме от болезней и неприятностей. Ее называют волшебным цветком («Fairy-cup»), в лепестках которого, по поверью, во все дни года, кроме 1 мая, скрываются маленькие феи и сказочные гномики.

В Швейцарии примула тоже считается талисманом счастья и эмблемой любви к родине. Но в Бретани этого цветка несколько опасались и полагали, что если ребенок долго играет с примулой, то заболеет лихорадкой.

Славяне в древности называли примулу разрыв-травой: ей приписывалось магическое свойство открывать скрытые в земле клады. Верили в это также и немецкие крестьяне.

В немецкой мифологии существует еще сказание о том, что жена бога Одина появляется иногда в виде белого привидения и заманивает понравившихся ей детей цветами примулы, ведет их по дороге, поросшей этими цветами, к волшебному замку. А древние германцы считали примулу ключами прекрасной богини весны Фрейи. У нее было волшебное ожерелье, которое ей сковали гномы. И там, где ожерелье касалось земли, с него падали золотые ключики и превращались в примулу.

В некоторых местностях Германии первоцвет считается ключом замужества: девушка, первой нашедшая на Пасху первоцвет, выйдет в этом же году замуж.

Примула была любимым цветком премьера Англии лорда Биконсфилда (Дизраэли). Заботу об увековечивании памяти этого великого государственного деятеля взяла на себя основанная в 1889 году Лига примулы, насчитывавшая ко второму десятилетию XX века два миллиона человек, во главе которой стоял президент Бальфур, а пост канцлера занимал герцог Норфолкский. В день 25-летия годовщины смерти Дизраэли его статуя утопала в цветах примул, а на венках и гирляндах из них красовался девиз: «Власть и свобода — нет ничего трудного».

На Украине цветы примулы считались талисманом, охраняющим жизнь. Их называли «ряст». Существовал обычай, когда эти цветы бросали на землю и топтали на долголетие. Отсюда произошла поговорка «Уж ему ряста не топтать», когда речь шла о неизлечимо больном человеке.

В XVIII веке примула была введена в культуру, и появилось много ее декоративных сортов, и одним из них стала примула аурикула.

В начале XIX века она стала самым модным цветком и конкурировала в Европе с гвоздикой. Особенно славились голландские бархатистые аурикулы и английские, покрытые нежным мучнистым налетом, за которые платили огромные деньги. К обладателям коллекции таких цветов приезжали со всех сторон. Сам прусский король Фридрих-Вильгельм III ездил любоваться на эти цветы к знаменитому садоводу Буше, у которого была богатейшая коллекция этих цветов. Мучнистый налет осыпался с английских примул при малейшем прикосновении, и их в шутку называли «придворными Людовика XIV». На торговле аурикулами наживали целые состояния.

В России в оранжерейной и садовой культуре примулы известны еще с XVIII века, их разводили при Екатерине II, очень любившей эти цветы. В Зимнем дворце у нее была комната, уставленная саксонским фарфором с изображениями примулы.

В настоящее время примула стала очень популярным растением у садоводов. Их разводят из-за раннего и обильного цветения. Сейчас выведено множество гибридных сортов примул, отличающихся от «дикарей» разнообразием расцветок и форм. Существуют примулы с цветами самой различной окраски: фиолетовой, голубой, лиловой, пурпурной, розовой и светло-желтой с глазками, коричневой с золотистой окантовкой. Есть примулы, диаметр цветков которых достигает пяти с половиной сантиметров и имеющие до пятидесяти цветоносов. Но и многие природные виды примул очень красивы, зимостойки, нетребовательны к условиям выращивания и часто встречаются в наших садах. Сейчас стали выращивать большие коллекции примул, наподобие розариев. Такой сад примул существует в Москве в Главном ботаническом саду Академии наук РФ.

Некоторые декоративные виды примулы выращивают в квартирах и в садах. Но следует помнить, что два вида примул — примула китайская и обконика — вызывают сильную аллергическую реакцию. Оба эти вида, особенно примула обконика *(Primula obconica),* наиболее распространены в горшечной культуре.

Примула обконика — многолетнее растение, цветет в любое время года. Родом она из Китая. Цветущая зимой примула может особенно украсить вашу квартиру своими яркими белыми, розовыми, красными, фиолетово-голубыми цветами, собранными в зонтики.

Примулу размножают семенами, а также делением кустов и отводками. Куст делят либо после цветения, либо ранней весной. Семена высевают сразу после сбора, так как они быстро теряют свежесть. При размножении отводкой укоренившиеся стебли отрезают прямо с корнями от материнского растения и отсаживают в горшок.

Примулы любят прохладное помещение (например, пространство между оконными рамами). При наступлении сильных морозов растение нужно ставить на подоконник поближе к стеклу или помещать между рамами на солнечной стороне. Земляной ком должен всегда быть равномерно

увлажнен, но чрезмерный полив вреден. Необходимо избегать попадания влаги на листья растения.

Весной примулу пересаживают в смесь взятых в равных частях свежей листовой, дерновой и торфяной земли с примесью песка. Парниковой земли и перегноя следует избегать, иначе растение может заболеть.

Примула любит светлое, солнечное местоположение, но от прямых солнечных лучей ее нужно защищать. В период цветения зимой и весной ее следует держать в прохладном помещении с температурой 10—12° С.

Летом примулу можно выставить на открытый воздух. Появляющиеся до середины августа бутоны нужно выщипывать, чтобы обеспечить цветение осенью и зимой, а последующие оставлять для цветения. Отцветшие соцветия удалять, Молодые примулы цветут лучше, чем двухлетние.

В период цветения примул их нужно хорошо поливать и подкармливать каждые две недели слабым цветочным удобрением.

Растения дают мощные кусты с крупными, ярко окрашенными цветками (до 50 цветоносов).

Лечебные свойства примулы ценили не только в древности. Например, в народной медицине Великобритании примулу до сих пор используют как лекарственное средство. От бессонницы пьют на ночь отвар из цветков этого растения. В Хэмпшире из цветков примулы, проваренных с салом, готовят известную мазь от обморожений. В Нью-Форесте лесорубы, поранившись, прикладывают к ранам листья примулы. Существуют сведения, что в Линкольншире отваром из листьев примулы лечили людей, страдавших потерей памяти.

Лекарственными свойствами обладают листья примулы и ее корневище с корнями.

Листья примулы собирают во время цветения или в период его окончания. Сушить их надо быстро, в защищенном от солнца месте, лучше — с подогревом до 60° С: при этом витамин С почти полностью сохраняется. Порошок из высушенных листьев очень стойкий при хранении, он не теряет своей активности даже через год.

Корневища заготавливают весной или осенью, оставляя нетронутыми 10—15% растений для их возобновления. Повторную заготовку можно вести на этом месте не раньше, чем через 5—7 лет. Корни очищают от земли, моют, немного провяливают и сушат.

Листья примулы очень богаты витамином *С* (до 700 мг%), а также провитамином *А* и витамином *Е,* поэтому их настой используют при лечении гипо- и авитаминозов. Выше всего содержание витаминов в листьях примулы во время ее цветения. В двух листочках этого растения содержится суточная норма витамина *С.* У них приятный аромат и сладковатый вкус.

В корневищах и корнях содержатся витамин *С* и провитамин *А,* эфирные масла, флавоноиды, сапонины (5—10%) и феноловые гликозиды. Все части растения содержат соли марганца. Наличие сапонинов позволяет использовать примулу как противокашлевое, потогонное и мочегонное средство.

Витаминное средство. Порошок из листьев и травы примулы — эффективное средство при гипо- и авитаминозах *С*, сопровождающимися слабостью, вялостью, бледностью, диспепсическими явлениями, разрыхлением десен, гипохромной анемией, ослаблением зрения. 5 г порошка заливают 100 г кипятка, настаивают 30 минут, процеживают, добавляют 1 г поваренной соли и выпивают всю дозу в течение дня.

Примула при заболеваниях органов дыхания. Отвар и настой из корней, корневищ и листьев примулы применяют как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, хронических трахеитах, бронхитах, при бронхопневмониях и воспалении легких. Для приготовления отвара 10—15 г измельченного сырья заливают 200 г воды, кипятят 30 минут на водяной бане под крышкой, охлаждают 15 минут при комнатной температуре, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Чтобы приготовить настой, заливают 5—8 г листьев примулы 200 г кипятка, настаивают 45 минут, процеживают и принимают по 70 г 3 раза в день. Примулу часто используют в сочетаниях с анисом, ромашкой аптечной и календулой.

При сухом кашле и бронхите как отхаркивающее средство принимают по 100 г 2—3 раза в день напара из корней примулы. Для приготовления напара следует засыпать в термос 30—40 г измельченных корней, залить их 1 л воды, дать настояться 10—12 часов и процедить.

При кашле, бронхите, насморке, различных простудных заболеваниях пьют также напар из цветов или всего растения

примулы. Засыпьте в термос 20 г цветков или 40—60 г целого растения, залейте 1 л воды, дайте настояться 6—8 часов и процедите. Принимайте по 100 г 3 раза в день.

При бронхитах, трахеитах, трахеобронхитах употребляют также настой или отвар смеси трав на 1 л воды: примула (цветки) — 40 г, подорожник (листья) — 20 г, мать-и-мачеха (листья) — 10 г, хвощ (трава) — 30 г. Пьют в теплом виде по 50—70 г 3 раза в день.

При воспалении легких 1 столовую ложку этой смеси заливают 200 г воды, кипятят в закрытой посуде 5 минут, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Выпивают всю дозу в течение дня в теплом виде за несколько приемов.

При туберкулезе легких в народной медицине используют следующий настой трав: примула (корень) — 15 г, хвощ (трава) — 15 г, горец птичий (трава) — 15 г, пикульник обыкновенный (трава) — 15 г. Заливают 3 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивают 15 минут и процеживают. Выпивают всю дозу глотками в течение дня.

При бронхитах, трахеитах, воспалении легких рекомендуется следующий отвар из корней примулы: 1 столовую ложку сухих измельченных корней примулы заливают 200 г кипятка, кипятят 15 минут, добавляют сахар или мед и принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

При кашле, хроническом бронхите, трахеите можно употреблять грудной чай: 2 чайные ложки смеси из взятых в равных частях высушенных корней примулы, корней девясила и листьев мать-и-мачехи заливают 200 г горячей воды, кипятят 5 минут, настаивают 15 минут и процеживают. Всю дозу выпивают мелкими глотками за день.

Примула входит также в состав других грудных чаев, которые применяются при простуде.

При заболевании астмой народная медицина применяет следующий отвар из трав: примула (цветки) — 10 г, росянка (трава) — 10 г, фиалка душистая (трава) — 10 г, солодка голая (корень) — 10 г; тмин (плоды) — 40 г. Заливают 4 чайные ложки этой смеси 200 г воды, настаивают 2 часа, кипятят и процеживают. Выпивают за три приема в течение дня.

При рините и насморке 40—60 г всего растения примулы напаривают в термосе 1 л кипятка 6—8 часов и промывают этим напаром ноздри. Рекомендуется также пить чай из 20 г цветов, заваренных в 1 л воды.

Средство от мигрени. При мигрени готовят напар из 20 г цветков примулы или 40—60 г целого растения на 1 л воды и принимают по 100 г 2—3 раза в день. При этом исчезает раздражающая чувствительность на свет и головная боль постепенно проходит.

Хорошее средство от мигрени, длительных головных болей — настойка цветков примулы на вине.

При мигрени, головной боли, динамическом нарушении мозгового кровообращения полезен чай из венчиков только что распустившихся цветков примулы.

Примула при сердечных заболеваниях. При заболеваниях сердца полезно пить чай из венчиков только что распустившихся цветков примулы.

Мочегонное средство. Настой цветков или целого растения примулы (см. «Средство от мигрени») в народной медицине используют как мочегонное. Принимают его по 200 г 2 раза в день.

Средство от запора. При запорах употребляют напар из цветков или всего растения примулы (см. «Средство от мигрени»).

Примула при воспалении предстательной железы. В народной медицине при воспалении предстательной железы применяют настой из травы примулы. Заливают 2 столовые ложки травы 0,5 л кипятка, настаивают в течение ночи и процеживают. Настой пьют по 200 г утром за 30 минут перед едой и вечером перед сном. Курс лечения — 40 дней.

Примула при нервных расстройствах. Цветки примулы в народной медицине употребляют при бессоннице, нервной слабости, головных болях.

При неврозах и бессоннице рекомендуется следующий настой: 10 г сухих цветков примулы заливают 200 г кипятка, настаивают 15 минут и процеживают. Всю дозу выпивают за день.

При бессоннице у детей применяют напар из 20 г цветков примулы (или 40—60 г целого растения) на 1 л воды.

Отвары и настои примулы обладают успокаивающим действием и к тому же практически безвредны.

Примула при кожных заболеваниях. При хронической кожной сыпи рекомендуется употреблять настой из смеси трав: примула (корень) — 15 г; фиалка трехцветная (трава) — 15 г; орех грецкий (листья) — 15 г; анис (корень) — 15 г, терн (цветки) — 15 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 200 г кипятка и настаивают 30 минут. Пьют по 400 г глотками в течение дня.

Примула при ревматизме и артритах. В народной медицине многих стран примула очень широко использовалась как обезболивающее и противовоспалительное средство при лечении артритов, ревматизма, всех болезней суставов. Для этого заливали 1 чайную ложку растертых в порошок сухих листьев примулы 100 г кипятка, настаивали 25—30 минут в закрытой посуде, хорошо укутав. Затем процеживали и выпивали дозу за день в несколько приемов. В этих же целях использовали и настой корней примулы. Заливают 2 чайные ложки измельченных корней 400 г кипятка и настаиваются в закрытой посуде 25—30 минут. Такой настой нужно принимать по 50 г 3—4 раза в день.

При ревматических болях в суставах, ревматоидном полиартрите полезно пить чай из венчиков только что распустившихся цветков примулы.

Примула в стоматологии. При воспалении десен народная медицина применяет настой из сухих цветков и молодых листьев примулы. Заливают 1 столовую ложку сырья 200 г кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 2 столовых ложки 4—6 раз в день.

Примула и косметика. И траву примулы, и ее корневища используют также в косметике: примочки и протирания настоем листьев применяют при угрях, веснушках, дряблой, тонкой, склонной к раздражению коже, расширенных сосудах. Этим же настоем ополаскивают им голову при болезни волос. Для приготовления настоя 4 столовые ложки травы настаивают на 0,5 л воды. Для примочек при отеках кожи 2 столовые ложки травы настаивают на 400 г воды. Жирную себорейную кожу протирают отваром корней примулы (2 столовые ложки измельченных корней на 200 г воды). Отвар корневищ с корнями используют также для стимуляции роста волос.

При гнездной плешивости применяют отвар корней примулы (залить 1 столовую ложку мелко нарезанных корней 200 г воды, варить 30 минут на водяной бане под крышкой, охладить 15 минут при комнатной температуре, процедить), который втирают ежедневно в очаги поражения.

Настоем из цветков примулы (1—2 столовые ложки сухих цветков на 250 г кипятка, настаивать 45 минут при комнатной температуре, процедить) протирают лицо при жирной коже с закупоренными порами и ополаскивают волосы после мытья.

Примула в кулинарии. Примула имеет не только декоративное и лекарственное значение. В Германии ее сушеные цветки используют как заварку для чая, а отвар их подмешивают к вину. В Англии молодые листья примул едят весной в качестве салата, а корни, обладающие анисовым запахом, употребляют как пряность. Англичане считают, что первоцвет даже больше, чем щавель, подходит для приготовления зеленых супов.

В Северном Китае и Корее, на Дальнем Востоке и на Кавказе ранней весной из листьев первоцвета готовят щи и супы.

В Швейцарии, Польше, Франции, Швеции, Бельгии из настоя свежих цветков примулы и меда готовят шипучий прохладительный напиток, имеющий приятный кисло-сладкий вкус.

С примулы лекарственной, выращенной дома, можно периодически собирать листья для салата. Он очень полезен, особенно весной, когда ощущается недостаток витаминов.

Рецепты

Салат из примулы

Ингредиенты: листья примулы — 100 г; свекла вареная — 100 г; лук зеленый — 25 г; сметана — 1 столовая ложка; соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Зеленый лук и листья примулы промыть, мелко нарезать. Вареную свеклу нарезать ломтиками, выложить в салатницу, а сверху положить измельченные листья примулы и лук. Посолить, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Напиток из примулы

Ингредиенты: сушеные листья примулы — 2 г; сушеные корни примулы — 2 г; мед — 20 г; вода — 200 г.

Измельченные корни и листья примулы залить кипящей водой, поставить на огонь и варить 5—10 минут. Затем процедить, добавить мед и охладить.

Чай с примулой

Перемешать и измельчить взятые в равных количествах сушеные листья или корни примулы и траву зверобоя. Заваривать как чай и пить с сахаром, медом или вареньем.

Суп с примулой

Ингредиенты: бульон мясной — 0,5 л; крупа (рис, пшено, овсяная) — 40 г; картофель — 50 г; морковь — 50 г; лук репчатый — 50 г; масло сливочное — 20 г; листья примулы — 150 г; соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Пассеровать на сливочном масле мелко нарезанные лук и морковь. Мясной бульон довести до кипения, посолить по вкусу, сварить в нем крупу до полуготовности, затем добавить картофель, листья примулы и варить на слабом огне до готовности. Заправить пассерованными морковью и луком, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Омлет с примулой

Ингредиенты: листья примулы — 45 г; яйца — 1 шт.: молоко — 15 г; масло сливочное — 10 г; соль по вкусу.

Листья примулы перебрать, промыть и мелко нарезать. Протушить 5 минут на сливочном масле, залить смесью молока и яиц, посолить и запечь.

Приправа из листьев примулы

Высушенные листья примулы измельчить в порошок. Хранить в сухом месте в стеклянной банке. Использовать как приправу для первых и вторых блюд, салатов, соусов, подлив, напитков.

Р

РОЗА

Rosa sp. L.

Роза — кустарник семейства розоцветных с прямыми или плетистыми ветвями, зелеными или красноватыми стеблями, часто покрытыми шипами. Листья непарноперистые с прилистниками, состоящие из 3—19 листьев. Цветки душистые, самой разнообразной формы и окраски, махровые и полумахровые, единичные или собранные в соцветия. Существует более 300 видов, разновидностей, форм и более 20 000 сортов роз.

Розу называют царицей цветов. Ее любили и воспевали с древних времен. Этот цветок — эмблема поклонения и страстной любви. Самые первые сведения о розе встречаются в древнеиндийских сказаниях. В них повествуется, что каждый, принесший царю розу, мог просить у него все, чего пожелает. Согласно индийским мифам, богиня красоты Лакшми родилась из бутона розы. Брахма, затеявший спор с Вишну о цветах, признал первенство за розой. Розами украшали индийские храмы и царские покои, усыпали путь торжественных процессий, ею уплачивали дань и царские подати. Древние индусы считали розу символом радости, любви, тайны и тишины.

Родиной этого прекрасного цветка считается Персия. «Гюль» по-персидски означает «роза», и поэты дали Персии название «Гюлистан», т. е. «сад роз». Многие персидские поэты воспевали розу — Омар Хайям, Саади, Низами, Хафиз. Персия без роз была немыслима: розы здесь переполняли сады, жилища и внутренние дворики, без них не обходился ни один праздник.

От персов любовь к розе и благоговение перед ней пере-

шло ко всем мусульманам. На магометанском Востоке роза издавна считалась священным цветком. В Коране говорится, что белая роза выросла из капель пота пророка Магомета. Мусульмане приписывали розе очистительную силу. Поэтому султан Саладин, отвоевавший у христиан Иерусалим в 1189 году, приказал омыть розовой водой мусульманскую святыню — мечеть Омара, а также скалы, на которых она была построена, после того, как крестоносцы превратили ее в христианскую церковь.

В мусульманских странах розы благоухали повсюду: в прекрасных садах турецких султанов, персидских и арабских владык, татарских ханов в Бахчисарае.

Древним евреям и египтянам роза, по-видимому, была неизвестна. До VII века до н. э. изображение розы не встречается ни в египетских папирусах, ни на одном из египетских памятников. Но позднее, во времена Птолемеев, розы стали разводиться в Египте, и из них готовили розовую воду. Известно, что знаменитая Клеопатра, принимая у себя Марка Антония, приказала покрыть весь пол пиршественного зала лепестками роз слоем в пол-аршина.

В Древней Греции розу считали даром богов. Согласно Анакреонту, она родилась из белоснежной пены, покрывавшей тело богини любви Афродиты, когда она родилась из моря. Чудесный нектар, которым обрызгали боги этот дивный цветок, придал ему божественный аромат.

Жрицы Афродиты отнесли белую розу в храм этой богини. Она стала украшать алтарь и сад, окружающий храм. Роза оставалась белой до тех пор, пока до Афродиты не дошла весть, что ее возлюбленного Адониса в роще Пифона смертельно ранил вепрь. Охваченная горем Афродита устремляется в рощу, и шипы розы ранят ей ноги. Капли крови попадают на розы, и они из белых превращаются в ало-красные. Благодаря этим мифам в Древней Греции роза являлась непременным атрибутом религиозных обрядов, посвященных богине Афродите. Храмы Афродиты были окружены роскошными садами роз.

В жизни древних греков роза играла большую роль как в радостных, так и в печальных событиях. Венками из роз украшали невесту, розовыми лепестками осыпали брачное ложе, венки из роз посылали друг другу влюбленные. Розами убирали колесницу и осыпали путь вернувшегося с войны победителя. Но розы также носили на голове и груди в знак

траура, убирали ими тела и гробницы умерших. Здесь роза служила символом быстротечности человеческой жизни.

Культ розы из Греции перешел в Рим и превзошел здесь границы возможного. Поначалу этот цветок был здесь символом строгой нравственности, служил эмблемой геройства и мужества; венками из роз украшали выдающихся людей. Но затем роза превратилась в символ порока и роскоши, без которого не обходились оргии. Розы истреблялись в неимоверном количестве: богатые патриции обвивали себя венками из роз, набивали их лепестками подушки и матрацы, во время пиров возлежали на ложах из розовых лепестков, осыпали ими гостей в пиршественных залах, украшали ими все кушания и чаши с вином, усыпали столы и пол. Особенно злоупотреблял этим Нерон, во время правления которого из Африки лепестки роз доставляли корабли. Но всех превзошел в истреблении этого цветка император Гелиогобал, который купался только в вине из роз и по приказанию которого этим вином наполнялись общественные купальни.

Римляне готовили из роз всевозможные напитки и яства. Из них делали вино, пудинги, желе, розовый сахар и различные сласти.

Хлебные поля превращали в сады роз. Марциал писал: «Египтяне, пришлите нам хлеба взамен наших роз». В Риме даже существовала особая биржа роз. Самой драгоценной считалась роза из Пестума, воспетая Вергилием и Овидием.

Естественно, что христиане вначале отнеслись к розе враждебно, считая ее цветком порока и гибели. Климент Александрийский под угрозой отлучения от церкви запретил ношение венков из роз. На несколько столетий этот прекрасный цветок был предан забвению. Но дивная красота розы не дала исчезнуть любви к ней. Розу стали называть «райским цветком», ее посвятили Богородице, возникло множество связанных с ней религиозных легенд и сказаний. У христиан роза стала воплощением милосердия, божественной любви, всепрощения, мученичества. Согласно одной легенде, архангел Гавриил сделал для Богородицы три венка из роз: венок из белых роз символизировал ее радость, из красных — ее страдания, из желтых — ее славу. Богоматерь с Младенцем, окруженных этими тремя венками из роз, изображали средневековые немецкие живописцы. Считалось также, что ярко-красные розы должны служить нам вечным напоминанием о пролитой Спасителем крови за наши грехи.

С XI века у католиков был установлен обычай, по которому римский папа ежегодно посылал самому достойному царственному лицу золотую розу, усыпанную драгоценными камнями. Перед тем как отослать розу, папа благословлял ее в присутствии кардиналов в соборе святого Петра, окуривал фимиамом и окроплял святой водой. Стебель и цветок розы были сделаны из чистого золота, листья усеяны бриллиантами, изображавшими небесную росу, а на лепестках цветка выгравировано имя папы и перечислены добродетели того лица, которому она предназначалась.

Наибольшей любовью пользовалась роза в средневековой Франции. Здесь ее даже не каждому разрешали разводить. Но получавший эту привилегию должен был ежегодно доставлять городскому совету в день Благовещения три венка из роз, а в день Вознесения — корзину роз, из которых потом готовили розовую воду. По обычаю того времени розовую воду подмешивали в праздничные кушания. Розовая вода почти постоянно приносилась в церковь и подмешивалась в воду при крещении. Во Франции существовал праздник, по преданию, установленный еще в VII веке, на котором из трех наиболее целомудренных и добродетельных девушек провинции выбирали королеву роз — «розьеру».

В Англии роза появилась незадолго до войны Алой и Белой розы. Этот цветок настолько пленил Йорков и Ланкастеров, что они поместили его на своих гербах: Йорки белую розу, а Ланкастеры алую. Впоследствии английские садоводы вывели особый сорт розы «Ланкастер-Йорк», которая на одном кусте давала алые и белые розы.

Во времена королевы Елизаветы (1533—1603) роза становится обязательной принадлежностью костюма всех модниц и щеголей Англии. Розу носили и летом, и зимой. Вскоре сама королева Елизавета стала появляться с розой за ухом. Одно время ее изображение в таком виде даже чеканили на монетах.

В Германии роза появляется еще во времена язычества. В древнегерманских сагах она посвящается богине любви Фрейе. И рвать ее разрешалось только в пятницу — день, посвященный Фрейе.

Красная роза у древних германцев символизировала меч и смертельную рану. Отсюда шел обычай называть розой крышу, образованную из мечей над царицей праздника в тан-

цах меча, происходивших позднее на севере Германии. По этой же причине в германских сказаниях розовыми садами часто назывались поля смертельной битвы, а позднее и кладбища.

Древнегерманские колдуньи использовали розу как приворотный талисман. Чтобы приворожить любимого, девушка должна была взять три розы — темно-красную, розовую и белую — и носить их три дня, три ночи и три часа на сердце так, чтобы этого никто не видел. Затем она трижды читала над этими розами молитвы «Отче наш» и «Богородица», всякий раз осеняя себя крестным знамением. После этого розы следовало на три дня, три ночи и три часа положить в бутылку вина. Угостив своего возлюбленного этим вином (но, разумеется, строго храня тайну колдовства), девушка могла рассчитывать на его преданную и верную любовь до конца дней.

В древнегерманских сагах розовый венок служил предметом вызова на единоборство. Розовым венком награждала рыцаря дама сердца в честь победы.

Языческое поклонение розе перенеслось в пришедшее в древнюю Германию христианство. Согласно одной христианской легенде, белые розы выросли на кусте, на котором Дева Мария сушила пеленки младенца Христа.

В средние века верили, что с помощью розы можно распознать ведьм и оборотней: при прикосновении к этому цветку они обнаруживали свою зловещую сущность.

Еще с античных времен роза была символом молчания и тайны, а впоследствии эта традиция сделала ее знаком тайных обществ — масонов и розенкрейцеров. Последние в особенности ценили этот цветок, избрав своим знаком венок из роз с шипами, внутри которого находился андреевский крест. Да и само название этой мистической организации переводится как «розовый крест». Изображение розы присутствует на многих гербах аристократических семейств и городов. Печатью с розой пользовался, в частности, Мартин Лютер.

На Руси долгое время были знакомы лишь с дикими розами — шиповником. Культурная роза попала в Россию лишь в XVI веке и первоначально с ней были знакомы лишь цари и самые знатные и богатые сановники. Распространяться в качестве садового цветка она стала только при Петре I, а популярной стала при Екатерине II.

Большинство современных сортов роз было выведено не ранее XIX столетия. Правда, махровую розу еще в XIII веке привез в свой замок граф Шампани Тибо IV. А центифольные (столистные) розы появились во Франции в XVI веке и были очень популярны в европейских странах. Но затем махровая и центифольная роза уступили место новым видам и сортам. В 1789 году из Кантона в Европу привезли бенгальскую розу, а в 1819 году — бурбонскую розу (гибрид китайской и дамасской) с острова Реюньон (ранее о. Бурбон). В XIX веке европейцы впервые познакомились со знаменитой чайной розой (получившей свое название за удивительный чайный запах), желтая разновидность которой была привезена в 1824 году из Китая, а розовая — в 1860 году из Ост-Индии. Ремонтанные розы (дающие повторное цветение) возникли благодаря гибридизации бурбонских, дамасских и французских центифольных роз с чайной и бенгальской. В настоящее время существуют тысячи гибридов и сортов роз, выведенных на основе этих и других разновидностей; многие сорта способны украсить не только сад, но и жилую комнату. Декоративная ценность роз — в их изящных бутонах и великолепных цветах с исключительным богатством форм, оттенков окраски и аромата.

Выращивание роз в комнате требует значительных усилий. Комнатные розы должны отвечать следующим требованиям: обильно и длительно цвести, иметь приятный аромат и хорошую окраску, быть устойчивыми к грибковым заболеваниям. Для этого рекомендуются сорта чайных и чайно-гибридных роз, полиантовых, бенгальских, бурбонских, парнецианских. Чтобы в доме были все время цветущие розы, нужно подобрать несколько сортов из разных групп.

Роза — светолюбивое растение. Лучше всего она растет на окнах, выходящих на юго-восток или юго-запад. Сильную жару и сухой воздух она не любит. На солнечном подоконнике ее цветки быстро раскрываются и быстро осыпаются. Горшки с цветами нужно летом притенять от солнца. В летний период розам нужно много влаги, поливать их следует утром и вечером водой комнатной температуры. Нельзя допускать пересушки земляного кома. Осенью, по окончании цветения, полив уменьшают, а зимой розы, находящиеся в помещении с низкой температурой, поливают крайне осторожно и холодной водой. В комнатах с паровым отоплением розы нужно часто опрыскивать, желательно 2—3

раза в день (но не в период покоя). От этого ее листья станут сочными и свежими и, кроме того, не возникнет опасности появления красного паучка.

Начиная с поздней осени и до ранней весны комнатный температурный режим для роз, которые переходят в состояние покоя, не подходит. Их нужно держать в этот период в холодном (с температурой около +5° С), чистом и сухом помещении, не опрыскивать и очень мало поливать. Если нет подходящего помещения, розы можно держать между рамами окон. Температура там постепенно будет снижаться, и стебли и почки хорошо вызреют. Нужно только следить, чтобы ветки или горшки не прикасались к внешнему стеклу. С конца февраля — начала марта розы можно переставить в комнату. Весь куст и горшок нужно обмыть с мылом, обрезать почерневшие побеги, сменить верхний слой земли в горшке. Перевалку, пересадку и обрезку лучше сделать позже, через пару недель.

Вечнозеленые розы требуют другого режима. Их держат зимой в комнате, опрыскивают и поливают теплой водой.

При перевалке растения нужно стараться не повредить корни. Розам не требуются большие горшки, но почва для них должна быть питательной. Лучше всего подходит смесь из дерновой, парниковой и перегнойной земли с небольшим количеством песка.

После весенней пересадки или перевалки розы нужно обрезать. Обрезки бояться не следует, так как от нее зависит летнее цветение роз. Нужно выстричь все старые толстые ветви и оставить укороченными молодые однолетние побеги. Количество оставляемых глазков на побегах определяется сортом розы. Плетистые розы можно вообще не подрезать, а лишь укоротить слабые кончики побегов. Среднерослые чайно-гибридные и парнецианы обрезают на 3—4 глазка, высокорослые — на 7 глазков. Полиантовые розы обрезают коротко, на 2—3 глазка. У красной бенгальской розы вырезают только мелкие нецветущие побеги, а на остальных оставляют много почек, иначе она погибнет.

После пересадки или перевалки и обрезки, когда розы укореняются и появляются новые побеги и листья, их можно начинать подкармливать. Перед внесением удобрения розы нужно каждый раз хорошо полить. Удобряют их 1 раз в неделю в течение всего лета, до сентября, раствором птичьего помета или коровьего навоза.

Размножаются розы черенками, лучшее время для их укоренения в комнате — июнь или июль. Они даже успевают зацвести. Но не все из них выдерживают первую зимовку, так как их корневая система еще слабая. Весной же (март — апрель) черенки укореняются труднее, но растения получаются крепче и успешнее зимуют. Укореняют черенки в крупнозернистом песке под стеклянной банкой. Поливать их нужно теплой водой. Когда черенки укореняются, их рассаживают в горшочки с питательной глинисто-дерновой почвой и примесью песка. Молодые растения нужно притенять от солнца, умеренно поливать и несколько раз за лето переваливать, как только из отверстия в дне горшка начинают вылезать корни.

Целебные свойства розы были известны издавна. Знаменитый врач и алхимик Арнольд из Виллановы в XIV веке писал на свойственном авторам того времени образном языке, что роза снимает рожистое воспаление кожи: «Она полезна обилием целительных качеств, если ее приложить, то «священный огонь» утихает». Рекомендовал он розу также для лечения желудочных заболеваний, простуды, головной и зубной боли.

Древнейшими лечебными средствами из розы были розовая вода и мази. Масло розы использовали при болезнях желудка и печени, смесью этого масла с уксусом лечили инфицированные раны. Из лепестков роз готовили сироп, который употребляли при лихорадках, заболеваниях почек. Лепестки розы добавляли в мед и вино.

В настоящее время в народной и научной медицине широко используется роза в свежем и сушеном виде, розовая вода и эфирное масло розы.

В лечебных целях используют розу французскую, столистную дамасскую, а также морщинистую, крупноплодную, коричную и др. Культурные крупноцветковые розы как лекарственное средство не применяются.

Лепестки роз собирают непосредственно перед полным раскрытием бутона и осторожно высушивают. Хранят в закрытой посуде.

В зависимости от вида растения в розе содержится эфирное масло, дубильные вещества (10—25%), антоцианы, витамины, ферменты.

Бактерицидное, рассасывающее и ранозаживляющее средство. В трактате «О свойствах трав» французский средне-

вековый врач Одо из Мена приводит способ получения лечебного розового масла: «Лепестки свежей розы помещают в банку, заливают подсолнечным или другим растительным маслом и выдерживают на солнце до тех пор, пока лепестки не станут белыми. После этого их отжимают и выбрасывают, а в банку кладут новую порцию лепестков и заливают настоянным на лепестках розы маслом. Так проделывают до семи раз, меняя лепестки розы. Полученное лечебное масло применяют для смазывания глубоких ран, оно способствует наращиванию новой ткани и быстрому заживлению». В домашних условиях целебное розовое масло высокого качества можно получать именно таким способом, который называют мацерацией. Но следует учесть, что выход продукта невелик. Кроме того, операцию лучше повторять 10—15 раз: тогда аромат масла будет сильнее.

Более выгодный и быстрый способ получения розового масла — перегонка. Лепестки розы следует смочить водой, сверху налить растительное масло, все перемешать и прокипятить. Когда вода испарится, масло профильтровать через марлю.

Экспериментально подтверждено, что эфирное масло розы угнетает кишечную, гемофильную, синегнойную палочки. Оно используется для проведения физиопроцедур, входит в составы мазей, ингаляционных смесей.

Масло розы обладает рассасывающим действием и применяется при отеках мозга.

Для быстрого заживления ран и ожогов накладывают повязки с розовым медом, который готовят из смеси меда и мелко нарезанных свежих или измельченных сухих лепестков роз.

Для ранозаживляющих примочек используют также следующий сбор: роза (лепестки) — 10 г; дуб (кора) — 10 г; шалфей (листья) — 5 г; ромашка (цветки) — 5 г; вербена (листья) — 10 г; хвощ (трава) — 10 г. Всю смесь заливают 1 л кипятка, настаивают 30 минут и процеживают.

Для удаления струпьев на пораженных экземой местах применяют для компрессов отвар из смеси 1 части лепестков роз, 1 части травы хвоща и 1 части листьев цикория.

Для лечения экзем используют мазь, приготовленную из следующего сбора: роза (лепестки) — 5 г; мелисса (листья) — 5 г; будра (трава) — 5 г; хвощ (трава) — 5 г; лопух большой (корень) — 10 г; календула (цветки) — 5 г; бессмертник (цвет-

ки) — 5 г; орех грецкий (листья) — 5 г; дуб (кора) — 5 г. Все компоненты смешивают, добавляют 250 г миндального масла, варят на слабом огне 15 минут, настаивают ночь в духовом шкафу и процеживают.

При рожистом воспалении употребляют следующую смесь: роза (лепестки) — 1 часть; дуб (кора) — 1 часть; ромашка (цветки) — 1 часть; мать-и-мачеха (листья) — 1 часть; бузина травянистая (цветки) — 1 часть; кирказон (трава) — 1 часть. Заливают 1 чайную ложку смеси 1 л кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. Пьют по 50 г 7 раз в день.

Роза при заболеваниях горла и верхних дыхательных путей. Для полоскания при воспалении полости рта и горла применяют настой из розовых лепестков (1 столовая ложка на 250 г воды).

При выздоровлении после тяжелой болезни, при воспалении верхних дыхательных путей и лихорадочных состояниях полезно употреблять по 3 столовых ложки в день лечебного меда с лепестками розы.

Для его приготовления нужно залить 250 г сухих лепестков морщинистой розы 1 л кипятка и настоять 12 часов. Затем процедить через марлю и отжать. В полученный настой добавить 750 г меда, довести до кипения и уварить до консистенции сиропа.

При ангине и воспалении горла рекомендуется следующая смесь: роза (лепестки) — 10 г; дуб (кора) — 5 г; мальва лесная (цветки) — 10 г; коровяк (цветки) — 10 г; шалфей (листья) — 5 г; валериана (корень) — 5 г. Заливают 4 столовые ложки этой смеси на ночь 1 л кипятка. Утром настой подогревают и в теплом виде полощут им горло 6—7 раз в день.

Роза при сердечно-сосудистых заболеваниях. При атеросклерозе с зобом, общей слабости и недомогании народная медицина использует следующий сбор трав: роза (лепестки) — 4 части; гречиха (цветки) — 1 часть; вербена (листья) — 2 части; морская капуста (листья) — 1 часть, маслина европейская (листья) — 2 части. Заливают 2 столовые ложки этой смеси 1 л кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. Принимают по 100 г 6 раз в день.

Хорошим средством при атеросклерозе является также другой рецепт: роза (лепестки) — 20 г; сушеница (трава) —

30 г; пустырник (трава) — 30 г; мелисса (листья) — 5 г; рута пахучая (трава) — 5 г; будра (трава) — 5 г; зверобой (трава) — 10 г; земляника (ягоды) — 10 г; хвощ (трава) — 10 г; укроп (плоды) — 20 г; тимьян (трава) — 20 г. Заваривают 5—6 г этой смеси 0,5 л кипятка и настаивают 30 минут. Принимают по 150 г 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

Роза при желудочно-кишечных заболеваниях. Для лечения острых и хронических гастритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки применяется следующий сбор: роза (лепестки) — 10 г; ромашка (цветки) — 10 г; календула (цветки) — 10 г; репешок (трава) — 20 г; полынь метельчатая (листья) — 20 г; сушеница (трава) — 10 г; хвощ (трава) — 10 г; шиповник (плоды) — 30 г; укроп (плоды) — 30 г; подорожник (листья) — 40 г; тысячелистник (трава) — 70 г; зверобой (трава) — 40 г. Заливают 6 г смеси 0,5 л кипятка, настаивают 30 минут на водяной бане. Принимают 4 раза в день по 100 г за 15—20 минут до еды.

При амебной дизентерии готовят следующую смесь: роза (лепестки) — 4 части; ятрышник (клубни) — 3 части; лапчатка прямостоящая (трава) — 5 частей; рябина красная (плоды) — 4 части; багульник (побеги) — 1 часть; паслен дольчатый (листья) — 1 часть. Заливают 2 столовые ложки смеси 1 л кипятка, кипятят 0,5—1 минуту, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 50 г 9 раз в день.

Масло розы, употребляемое внутрь, лечит язвы кишечника и воспаление желудка, оказывает слабительное действие.

Роза при заболеваниях печени и желчных путей. При болезнях печени и желчных путей в народной медицине используют следующий сбор: роза (лепестки) — 20 г; шиповник (плоды) — 30 г; укроп (плоды) — 10 г; можжевельник (ягоды) — 10 г; календула (цветки) — 10 г; береза (листья) — 10 г; сушеница (трава) — 10 г; ромашка (цветки) — 10 г; земляника (ягоды) — 20 г; одуванчик лекарственный (корень) — 30 г; кукуруза (рыльца) — 30 г; бессмертник (цветки) — 40 г. Заливают 5—6 г смеси 0,5 л кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. Принимают по 150 г 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

При возникновении осложнений после желтухи применяют масло розы. Его капают по 1—2 капли на кусочек

сахара и сосут 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Этот же способ употребляют при лечении язвы желудка.

Роза при заболеваниях почек. При почечнокаменной болезни рекомендуется употреблять следующий сбор: роза (лепестки) — 10 г; можжевельник (ягоды) — 10 г; хмель (шишки) — 10 г; лаванда (цветки) — 10 г; ромашка (цветки) — 10 г; смородина черная (листья) — 10 г; береза (листья) — 10 г; толокнянка обыкновенная (листья) — 10 г; будра (трава) — 10 г; базилик (листья) — 10 г; брусника (листья) — 20 г; подорожник (листья) — 20 г; буквица (листья) 20 г; крапива (листья) — 20 г; шиповник (плоды) — 40 г; хвощ (трава) — 60 г; земляника (ягоды) — 60 г. Заливают 10 г смеси 750 г кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Всю дозу выпивают в течение суток за 4—5 приемов.

Розовое масло при ушных заболеваниях. Чтобы успокоить ушную боль, применяют согревающие компрессы с розовым маслом. С этой же целью в больное ухо можно закапывать через турундочку розовое масло.

Роза при нервных расстройствах и головной боли. При головной боли ко лбу прикладывают свежие лепестки розы и одновременно проводят сеанс массажа, втирая в лоб и виски смесь масел: розового масла — 1 капля, масла мяты перечной — 1 капля, масла лаванды — 3 капли.

Розовое масло в ароматерапии вообще считается «королем масел». Его аромат снимает головную боль и переутомление, укрепляет сердце и нервную систему, хорошо влияет на кожу. Масло розы в ароматической лампе избавляет от бессонницы и ночных кошмаров, снимает напряжение и способствует умственной работе, повышая творческие способности.

Ванны и массаж с эфирным маслом розы хорошо действуют при ощущении бессилия и подавленности, помогая обрести мужество и уверенность в себе.

В стрессовой ситуации вдыхание ароматического масла розы хорошо поддерживает силы. Для снятия напряжения полезно протирать кожу лосьоном из смеси воды, небольшого количества спирта и 1 капли масла розы.

Чай из лепестков розы также нормализует сон.

Роза при глазных заболеваниях. При конъюнктивитах и гнойных выделениях из глаз применяют следующий сбор: роза (лепестки) — 2 части; алтей (корень) — 1 часть; хвощ (трава) — 1 часть; цикорий (цветки) — 2 части; укроп (плоды) — 1 часть. Заливают 3 столовые ложки смеси 200 г кипятка, доводят до кипения и процеживают. Закапывают по 3 капли в глаз 3 раза в день.

Роза в стоматологии. При язвенном и афтозном стоматитах народная медицина применяет такой сбор: роза (лепестки) — 4 части; щавель конский (корни) — 1 часть; аир (корень) — 3 части; подорожник большой (листья) — 2 части; дуб (кора) — 2 части. Заливают 3 столовые ложки смеси 1 л кипятка, настаивают при комнатной температуре до остывания, процеживают и принимают по 2 столовых ложки 7 раз в день, а также полощут этим настоем рот.

Розовое масло, внесенное в полость кариозного зуба, снимает боль на несколько часов. При лечении пульпитов каналы заполняют пастой, для приготовления которой используют розовую воду и розовое масло. Это убивает бактериальную инфекцию в течение 5 минут.

Роза в педиатрии. Молочницу у детей лечат в народной медицине следующей смесью: роза (лепестки) — 4 части; шалфей (листья) — 4 части; настурция (цветки) — 3 части, уксус столовый — 1 часть. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 400 г кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают.

Этим настоем полощут горло 6—8 раз в день.

Роза для женщин. При белях для спринцеваний используют отвар из следующего сбора: роза (лепестки) — 15 г; календула (цветки) — 15 г; бессмертник (цветки) — 15 г; лен (семена) — 15 г; омела белая (листья) — 15 г; зверобой (трава) — 15 г; пастушья сумка (трава) — 15 г; горец перечный (трава) — 15 г; дуб (кора) — 15 г; верба (кора) — 15 г; крапива двудомная (корень) — 15 г; горец змеиный (корень) — 15 г; окопник лекарственный (корень) — 15 г. Заливают 40 г этой смеси 2 л воды, отваривают 20 минут, процеживают и отжимают.

По мнению ароматерапевтов, в гинекологии и акушерстве можно использовать также масло розы. Для снятия

послеродовой депрессии рекомендуют вдыхать аромат масла жасмина с добавлением масла розы. При заболеваниях матки советуют делать теплые компрессы и принимать ванны с маслом розы.

Эфирное масло розы обладает также эротическим, возбуждающим действием. Можно также использовать в этих целях ароматическую смесь масел: розы — 1 капля; жасмина, пачулей, иланг-иланга, вербены — по 3 капли; сандалового дерева — 8 капель.

Роза и косметика. При расширенных порах лица кожу протирают настоем лепестков роз: он обладает свойством стягивать кожу. Настой розовых лепестков также предотвращает появление морщин и гнойников.

Для устранения лопнувших капилляров на коже лица используют смесь масел жожоба (10 мл) и розы (1 капля). При регулярном легком втирании кожа становится чистой и здоровой.

Настой из лепестков роз используется для ванн.

Прекрасно омолаживает кожу и придает ей эластичность лосьон из лепестков розы. Чтобы его приготовить, свежие розовые лепестки настаивают на спирту (1:1) в течение месяца в темном прохладном месте. Если настоять розовые лепестки не на спирту, а на водке, получится более мягкий лосьон, который лучше подходит для сухой чувствительной кожи.

Обветренную кожу рук рекомендуют смазывать мазью из лепестков розы, смешанных с куриным внутренним жиром в пропорции 1:2. Хранить эту мазь следует в закрытой посуде.

Для мытья волос при нормальной коже головы в шампунь можно добавлять 10—15 капель ароматического масла розы.

Путем дистилляции получают розовое эфирное масло, которое используют в парфюмерном производстве.

Внимание! В первые четыре месяца беременности следует воздерживаться от применения ароматического масла розы.

При гипотонии розовое масло противопоказано, так как его пары понижают кровяное давление и замедляют пульс.

Настойка из розовых лепестков. Свежие лепестки розы насыпают в пол-литровую бутылку, заливают 40-процентным спиртом и ставят в теплое место. Настаивают 10 дней, ежедневно встряхивая. Если используются сухие лепестки, то их нужно взять 43 г на 400 г 40-процентного спирта. Бутылку плотно закрыть и настаивать 3—5 недель в теплом месте, периодически встряхивая. Настойка используется для отдушки косметических средств и применяется в некоторых лекарственных препаратах.

Роза в кулинарии. Цветки дикорастущих и культурных видов розы употребляются также и в кулинарии.

Лепестки розы издавна добавляли в мед и вино. Из них варят варенье, их добавляют в чай. В арабских странах лепестки роз используют при изготовлении пирожных, подают их к цыпленку. Существует французский рецепт «Росе» по приготовлению каплуна: его зажаривают на лепестках роз вместе с миндалем и шафраном. В настоящее время из цветков роз готовят мармелад, различные напитки.

Рецепты

Варенье из лепестков роз

Ингредиенты: свежие лепестки красной или розовой розы — 0,5 кг, сахар или мед — 1 кг; вода — 200 г; сок 1 лимона.

Лепестки розы мелко нарезать, смешать с половиной нормы сахара или меда и оставить на 1—2 дня, чтобы они пропитались.

Из оставшегося сахара или меда и воды сварить сироп, добавить лимонный сок, положить в него засахаренные лепестки розы и варить на медленном огне до загустения.

Готовое варенье в горячем виде разлить в маленькие баночки, укупорить и перевернуть вверх дном.

«Роса розы»

Ингредиенты: сироп вишневый — 40 г; желатин — 40 г; сахар — 200 г; сахарная пудра — 40 г; вода — 100 г.

Срезать душистые алые розы, ополоснуть их в чистой воде и положить в затененное место, чтобы просохли. Тем временем приготовить крутое желе из сиропа и желатина. Затем каждую просохшую розу нужно обмакнуть в теплое желе так, чтобы все лепестки стали влажными. Осторожно

стряхнуть лишнюю жидкость, просушить цветки и обсыпать их сахаром. Уложить на блюдо и поставить на солнце. Сахар впитается в лепестки роз, и они превратятся в конфеты, украшенные нежными кристалликами. Готовые конфеты обсыпать сахарной пудрой. Для большего эффекта можно сбрызнуть лепестки роз оставшимся желе, поместить розы на холод на 15 минут, и капельки застынут на розах, будто роса.

Вино из лепестков розы

Ингредиенты: лепестки роз — 1 кг; вода — 2 л; сахар — 750 г; сок 1 лимона и 1/2 апельсина; дрожжи — 5 г.

Для этого рецепта используют красные плетистые розы.

Лепестки вымыть и наполнить ими бутыль. Из воды и сахара сварить сахарный сироп. Охладить его и залить им лепестки роз. Добавить лимонный и апельсиновый соки, дрожжи, закрыть бродильной пробкой и дать время перебродить. Затем через трубку перелить жидкость в другую бутыль, выдержать неделю, закрыв сосуд бродильной пробкой, а затем перелить в бутылки. Вино зреет несколько месяцев.

Крюшон из лепестков розы

Ингредиенты: лепестки розы — 1 горсть, красное вино — 1 л, белое вино — 1 л; шампанское или газированная вода — 1 бутылка; сахар — 5 столовых ложек.

Лепестки розы растереть с сахаром и выдержать на холоде 20 минут. Затем добавить 0,5 л белого вина и настаивать 2 часа. После этого убрать лепестки, перелить вино в крюшонницу и вылить в нее охлажденное красное вино и остаток белого. Перед подачей на стол добавить шампанское. Можно положить в крюшонницу 3—4 промытых цветка розы, которые будут плавать на поверхности. В бокалы положить по лепестку розы и подавать крюшон на стол.

РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Rosmarinus officinalis

Розмарин — это низкорослый вечнозеленый кустарник семейства губоцветных, высотой до 2 м. У него мелкие (до 3 см), напоминающие хвою, ланцетные листья серо-зеленого цвета, сильно пахнущие при растирании. Цветки мелкие,

изящные, бледно-лиловые или голубоватые, собраны в кистевидные соцветия.

Родина розмарина — Средиземноморье. Он был известен как пряное и лекарственное растение еще в глубокой древности.

Розмарин издавна занимает важное место как в европейских, так и в африканских традициях, где имеет практически одинаковую символику. В народном сознании он был одновременно и священным, и магическим растением. О нем сложено много легенд,

В афро-бразильской магии розмарин используют для изготовления амулетов, для ритуальных омовений, омовения бус. Он входит в большинство составов для очистительных окуриваний. При сжигании листья розмарина распространяют сладковатый чистый запах.

У древних греков розмарин был посвящен богине Афродите. В средние века розмарином украшали дичь, которую подавали во время пиршеств.

С этим растением было связано много поверий. Считалось, что розмарин может избавить человека от дурных снов, а, главное, сохранить ему молодость. В западной народной символике розмарин означает верность в любви и долгую память.

При дворе французских королей розмарин был в особом почете. Королевы и фрейлины принимали ванны из розмариновой воды, лечились с помощью этой воды.

Древним жителям Великобритании и Северной Европы были недоступны такие смолы, как ладан и мирра, поэтому они в целях окуривания сжигали те душистые травы, которые росли в их краях, — розмарин, лаванду, тимьян. Таким образом, многие кельтско-друидские рецепты благовоний включают эти травы.

В некоторых районах Англии считают, что розмарин зацветает в новогоднюю полночь по старому стилю, и это доказательство священности, которую оно разделяет с гластонберийским терновником. Англичане убеждены, что розмарин растет хорошо только у праведниц или, по другой традиции, у женщин, которые хорошо управляют не только домом, но и своим мужем. Лучше всего он якобы расцветает в пределах слышимости океанского прибоя, откуда, по преданию, произошло и его название: «рос маринус» — «роса моря».

Розмарин — символ верности в любви, а также доброй памяти, поэтому его использовали как на свадьбах, так и на похоронах.

В XVII веке невесты вплетали его цветы и листья в свои свадебные венки, а его позолоченные ветви несли впереди них в свадебной процессии подружки невесты и дружки жениха. Прежде чем новобрачные на свадебном пиру выпивали первую чашу, в вино обмакивали веточку розмарина на счастье и долговечность их любви и союза.

На похоронах тоже вплоть до сравнительно недавних времен на могилу приносили веточки розмарина. Когда гроб опускали, их бросали на него в знак того, что покойный не будет скоро забыт. Ветви розмарина зажигали на могилах вместо ладана. Верили, что это средство обеспечит покойному блаженство в мире ином.

Многочисленны и разнообразны магические и целебные свойства розмарина. Тот, кто носил его на себе, обретал защиту от злых духов, ведьм, колдунов и фей, от грома и молнии, от разбойников и телесных повреждений. Розмарин использовали в заклинаниях, направленных на успех всяческих предприятий, для омоложения, в любовных гаданиях и ворожбе.

Если девушка положит в Хэллоуин себе под подушку веточку розмарина и серебряную монетку, ей приснится ее будущий муж.

Любопытное старинное предание говорит, что если вора удастся уговорить или хитростью заставить вымыть ноги в винном уксусе, в котором была вымочена веточка розмарина, то воровать у него больше не будет ни желания, ни возможности, ни сил.

По вечерам розмарином (особенно в бедных семьях, где не было денег на более дорогие средства) окуривали детей для защиты их от порчи.

Чудесные свойства розмарина отразились и в христианских легендах. По одному из преданий, Дева Мария, отдыхая у розмаринового куста по пути в Египет, услышала голос младенца Иисуса. Именно с тех пор, по поверью, цветки розмарина приобрели небесно-голубой цвет и стали распускаться на Пасху.

В настоящее время розмарин распространен в странах Средиземноморья, его также выращивают в Англии, Франции, Италии, Северной Америке. На территории бывшего

СССР его культивируют в Крыму, Закавказье и Средней Азии. Это светолюбивое и теплолюбивое растение, хорошо переносящее сухость почвы и воздуха. Существуют и дикорастущие виды розмарина.

Розмарин можно выращивать как комнатное растение; хорошо подходит он и для зимних садов. Ему необходимо южное расположение. Это светолюбивое и теплолюбивое растение. Зимой его нужно содержать при температуре не выше 13° С. Чем ниже будет зимой температура в комнате, где находится розмарин, тем обильнее он будет цвести. Он хорошо переносит значительную сухость воздуха и почвы. При чрезмерной поливке аромат растения ослабляется и оно часто заболевает.

На лето розмарин рекомендуется выносить на свежий воздух — в сад или на балкон. Вносить обратно в дом нужно задолго до заморозков, так как из-за резких колебаний температуры он может сбросить листья.

Розмарину требуется почва, состоящая из смеси дерновой, листовой земли и песка (2:1:1). В почву можно прибавлять небольшое количество извести.

Розмарин легко размножается семенами и полуодревесневшими черенками. Очень хорошо переносит обрезку, и его рыхлому раскидистому кусту можно придать хорошую плотную форму. У взрослых растений стебли оголяются, поэтому ранней весной крону нужно подрезать.

В листьях розмарина найдены алкалоиды (розмарицин), дубильные вещества, смолы, горечи и т. д. В листьях и верхушечных побегах содержится до 1,2% эфирного масла, обусловливающего пряный вкус и специфический запах растения. В состав этого масла входят пинен, борнеол, цинеол и т.д. Эфирное масло розмарина используют в парфюмерии, медицине, фармацевтической промышленности. Его получают путем паровой перегонки.

В античные времена розмарин считался прежде всего декоративным растением. Из него часто плели венки. Но в травниках XVI века поясняется, что розмарину можно найти значительно более важное применение, ибо он укрепляет память, помогает сохранять молодость, защищает от чумы и служит противоядием. В Португалии его носили на голове для защиты от ведьм.

Спиртовая настойка розмарина с медом, носившая название «вода королевы Венгрии», была исключительно популяр-

на в XVII веке среди знатных дам Европы, особенно во Франции. Ее использовали как косметическое средство и для растираний при ревматизме, для лечения нервных заболеваний и прочих недугов.

В народной медицине разных стран розмарин принимали в виде чая в качестве возбуждающего средства, при расстройстве пищеварения, отсутствии аппетита, брюшном тифе, при кашле. В виде лосьона его использовали для лечения поверхностных ран и для уменьшения боли при суставном ревматизме. Одним из популярнейших препаратов долгое время была розмариновая вода (отгонялась со спиртом). Кроме того, в древности розмарин использовали как средство против моли.

И в настоящее время во многих странах он остается в числе ведущих лекарственных растений. Настой листьев розмарина успокаивающе действует на нервную систему и возбуждает аппетит, а также обладает желчегонным и мочегонным действием.

Розмарин при заболеваниях органов дыхания. В народной медицине настой листьев розмарина применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей и при астме. Для приготовления настоя залейте 2 чайные ложки сухих листьев розмарина 200 г кипятка, дайте настояться при комнатной температуре в закрытой посуде до охлаждения и процедите. Принимайте по 50—70 г 3—4 раза в день.

Этим же настоем полощут горло при воспалительных заболеваниях глотки и гортани.

Стимулирующее и тонизирующее средство. Масло розмарина — эффективное стимулирующее средство. Оно используется при различных расстройствах нервной системы, в том числе при нарушениях чувствительности. Кроме того, оно укрепляет память и активизирует умственную деятельность, что отразилось в целом ряде старинных поверий: розмарин издавна использовался в составе магических снадобий, дарящих мудрость. В ряде стран среди студентов до сих пор принято носить с собой и нюхать цветы розмарина перед экзаменами.

В качестве тонизирующего средства розмариновое масло можно применять как внутрь (по 1—3 капли), так и наружно в виде массажа, ингаляций, ванн.

Средство от простуды и головной боли. Настой листьев розмарина (см. выше) в народной медицине рекомендуется как средство от простуды и головной боли. Вдыхание розмаринового масла также снимает головную боль.

Розмарин при желудочно-кишечных заболеваниях. Розмарин применяют как средство, регулирующее функции желудочно-кишечного тракта.

Народная медицина использует настой листьев розмарина при желудочных заболеваниях и метеоризме.

Розмарин при сердечно-сосудистых заболеваниях. Настой листьев розмарина применяют при неврозах сердца, головокружении, упадке сил, ослаблении памяти. Клиническими экспериментами доказано, что этот настой усиливает сердечные сокращения, кратковременно повышает кровяное давление, обладает тонизирующим действием и положительно влияет (в смеси с лавандой) на больных, перенесших инсульт, так как улучшает мозговое кровообращение.

Для приготовления настоя заливают 2 чайные ложки сухих листьев розмарина 200 г кипятка, настаивают до охлаждения в закрытой посуде и процеживают. Выпивают всю дозу за день в несколько приемов.

Розмарин при кожных заболеваниях. Мази из настоев розмарина применяют для компрессов при плохо заживающих ранах и фурункулах.

Розмарин при подагре, невритах и ревматизме. При подагре, невритах, невралгических болях, чаще простудного характера, применяют мази для втираний и ванны из настоев розмарина.

Настойка розмарина — проверенное средство, которое наружно применяют при невритах, тромбофлебите, паротите, а также как ранозаживляющее.

При приступах ревматизма больные места растирают раствором масла розмарина с 70-процентным спиртом (2:100).

Розмарин для женщин. Настой листьев розмарина используется для лечения женских болезней (внутрь по 50—70 г 3—4 раза в день и в виде вагинальных спринцеваний), особенно

при нарушении менструального цикла, нервных расстройств в климактерическом периоде. При приеме внутрь в тех же дозировках этот настой уменьшает токсикоз и раздражительность у беременных женщин.

Розмарин и косметика. Розмарин входит в различные смеси трав для лечебно-косметических ванн, усиливающих кровообращение и разглаживающих морщины.

Отвар травы розмарина — отличное средство для ухода за ногами. Если у вас появились отеки на щиколотках от усталости ног, заварите большую горсть травы розмарина в 1 л воды. Смочите отваром полотенце, оберните щиколотки и лягте, подложив под ступни подушку. Розмариновый отвар усиливает циркуляцию крови в ногах, и отеки быстро проходят.

Масло розмарина укрепляет волосы, делает их гладкими и блестящими. Поэтому оно входит в состав ряда косметических средств для ухода за волосами.

Розмарин в кулинарии. Свежие и сухие листья, цветки и молодые побеги розмарина имеют приятный вкус и аромат. Их используют в качестве специй к овощным, рыбным и мясным блюдам, грибам, капусте, а также для ароматизации хлебобулочных изделий, чая, маринадов, прохладительных и алкогольных напитков. Как пряность розмарин используют при обработке рыбы.

Листья, цветки, молодые побеги, свежие или сушеные, употребляют как пряность для обработки рыбы, добавляют к овощным супам, салатам, жареному мясу и птице, грибам, капусте, маринадам.

РОСЯНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ

Drosera rotundifolia L.

Росянка — мелкое многолетнее насекомоядное травянистое растение семейства росянковых высотой 10—20 см. Листья черешковые, округлые, диаметром около 1 см, собранные в розетку. Цветки мелкие, белые, собранные в завитки на концах безлистных цветоносов длиной до 25 см. В каждом

цветке пять чашелистиков, пять лепестков, пять тычинок и один пестик с тремя-пятью столбиками. Плоды — коробочки с мелкими семенами. Цветет росянка в июне — августе. Плод — продолговатая трехстворчатая коробочка, семена мелкие, веретеновидные, серо-бурые, созревают в августе — сентябре. Цветки раскрываются всего на 2—3 часа и только в солнечные дни.

Листья росянки покрыты ярко-красными ресничками с блестящими капельками на концах. Они похожи на капли росы, отсюда и русское название растения. Есть еще ее народные названия: «росяная трава», «солнечная роса», «убивающая мух». Прикоснувшись к клейким капелькам, насекомые и другие мелкие беспозвоночные прилипают к поверхности листьев, захватываются чувствительными волосками и перевариваются ферментами, находящимися в слизи.

Росянка — это одно из немногих хищных растений, которые встречаются в наших лесах. Из 80 видов насекомоядных растений семейства росянковых только три вида растут в Европе, а остальные — в Австралии и Новой Зеландии. Росянка произрастает в европейской части России (кроме Крайнего Севера), а также на Северном Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке — на болотных и сырых песчаных местах, среди мхов, чаще в тундре и лесной зоне. Это растение обеспечивает себя минеральными солями за счет животной пищи. Оно растет медленно и живет десятки лет.

Росянку можно выращивать как комнатное растение. Размножается она семенами и листовыми черенками. Высевают семена во влажный торф в рассадо-выгоночной теплице. Влажность воздуха должна быть высокой. Черенки укореняют в этих же условиях.

Росянку нужно регулярно поливать, чтобы почва была все время влажной. Зимой растение нужно держать в прохладном помещении с температурой 5—10° С. В зимний период полив сокращают.

Росянка любит светлое солнечное местоположение. Ей необходим доступ свежего воздуха. Удобрять ее не обязательно, но при нехватке питательных веществ можно подкармливать изредка слабым цветочным удобрением.

Росянка — старинное лекарственное растение, ее описывали еще врачи эпохи Возрождения. Используется она в ос-

новном в народной медицине и в гомеопатии (по тем же показаниям).

В качестве лечебного средства употребляют траву росянки (листья с цветоносами). В них содержатся органические кислоты (аскорбиновая, яблочная, лимонная, бензойная, галловая), соли калия и, кальция, флавоноиды, танин, красящее вещество, хиноны дрозерон и плумбагин, витамин *С*, дубильные вещества. Собирают траву во время цветения, выдергивая с прикорневой розеткой листьев. Сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении, расстилая тонким слоем и периодически помешивая. Хранят в матерчатых мешках. Срок хранения — 2 года.

Росянка при заболеваниях органов дыхания. В народной медицине росянку с давних времен использовали главным образом для лечения болезней органов дыхания. Это растение обладает эффективным отхаркивающим, бактерицидным и спазмолитическим, мочегонным, жаропонижающим действием, расслабляет гладкую мускулатуру внутренних органов. До появления антибиотиков росянкой лечили туберкулез легких и коклюш. Настой и настойка росянки очень хорошо помогают при бронхитах, остром воспалении легких, коклюше, бронхиальной астме и простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем, а также при остром фарингите и ларингите.

Для приготовления настоя заливают 1 чайную ложку измельченной травы 200 г крутого кипятка. Настаивают в эмалированной или стеклянной посуде 30 минут и процеживают через 2—3 слоя марли. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Настойку готовят из расчета 10 г травы на 100 г 40-процентного спирта или водки. Настаивают ее в течение 10 дней и принимают по 10 капель 4—5 раз в день до еды.

При коклюше применяют следующую смесь трав: росянка (растение) — 2 части; смородина черная (листья) — 3 части; амми зубная (трава) — 2 части; верба (побеги) — 2 части; синеголовник плосколистный (трава) — 2 части. Заливают 3 столовые ложки смеси 1 л кипятка, кипятят 0,5—1 минуту, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 8 раз в день и полощут горло каждые 30—40 минут.

При кашле можно использовать следующий рецепт: ро-

сянка (трава) — 1 часть; фиалка трехцветная (трава) — 1 часть; подорожник (листья) — 1 часть; бузина травянистая (цветки) — 1 часть. Заливают 4 чайные ложки этой смеси 200 г холодной воды, настаивают 2 часа, кипятят 2 минуты, остужают и процеживают. Выпивают всю дозу в течение дня.

При бронхиальной астме рекомендуется употреблять этот же сбор трав, но готовят его иначе. Заливают 4 чайные ложки смеси 200 г кипятка, кипятят несколько минут и процеживают. Отвар выпивают в 3 приема за день.

При трахеите и бронхите употребляют смесь трав, взятых по 15 г: росянка (трава), фенхель (плоды), фиалка трехцветная (трава) и подорожник большой (листья). Заливают 1 столовую ложку смеси 200 г кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 50 г 3—4 раза в день после еды.

Средство от головной боли. При головных болях и мигрени применяют настой из травы росянки. Заливают 1,5 чайные ложки травы 400 г кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Росянка при атеросклерозе. Настой травы росянки издавна применяли в народе при атеросклерозе. Используют росянку с этой целью также в составе сбора трав: росянка (трава) — 2 части, земляника (листья) — 2 части, хвощ (трава) — 2 части; тысячелистник (трава) — 1 часть; морская капуста (листья) — 1 часть. Заливают 3 столовые ложки смеси 1 л кипятка, кипятят 0,5—1 минуту, настаивают 1 час и процеживают.

Принимают по 50 г 6 раз в день.

Росянка и косметика. В народной косметике соком травы росянки, растворяющим органические вещества, пользуются для выведения бородавок и мозолей.

Для выведения бородавок стебли и листья росянки измельчают в ступке и смазывают их соком бородавки ежедневно в течение 1 недели. Мозоли смазывают свежим соком растения 1—2 раза в день. Можно также накладывать на них кашицу из толченого свежего растения.

Для выведения бородавок применяют также следующее средство. Берут смесь трав: росянка (трава) — 1 столовая ложка; чистотел большой (трава) — 2 столовые ложки; ка-

лендула (цветки) — 2 столовые ложки; очиток едкий (листья) — 1 столовая ложка; одуванчик лекарственный (корень) — 3 столовые ложки; рябина красная (плоды) — 2 столовые ложки; конопляное масло — 1 столовая ложка. Из свежего сырья отжимают сок, смешивают его с маслом. Смазывают этим раствором бородавки до их исчезновения.

Росянка в быту. Росянку используют как желтый и красный пищевой краситель. Ее листьями пропаривают посуду, что способствует более длительному хранению в ней молочных продуктов. Кроме того, листьями росянки хорошо мыть посуду, в которой хранились молочные продукты: сок этого растения хорошо растворяет органические вещества.

Внимание! Препараты росянки не следует применять при туберкулезе и эпилепсии.

С

СИРЕНЬ

Syringa vulgaris L.

Сирень — кустарник или небольшое деревце семейства маслиновых высотой 2—7 м с ветвистыми стеблями. Листья яйцевидные, заостренные, ярко-зеленые, с черешками. Цветки ароматные, лилово-фиолетовые или белые, собранные в густые кисти. Цветет в мае — июне.

Научное название сирени происходит от греческого «syrinx», что означает «трубка», «дудочка». Если из ствола или ветки сирени извлечь мягкую сердцевину, из нее можно сделать дудку, свирель. Согласно греческой мифологии, флейту изобрел бог Пан. Он сделал ее из тростника, в который превратилась спасавшаяся от его преследования красавица нимфа Сиринга.

В диком виде сирень встречается в Карпатах. Она издавна культивируется как ценное декоративное растение во всех местах, где позволяют климатические условия.

Родина сирени — Персия. В Европу она попала лишь в XVI столетии. В 1562 году ее привез в Вену из Константинополя посол императора Фердинанда Ангериус Бусберг, находившийся при султане Солимане. Приблизительно в это же время сирень попадает и в Англию. Существует описание парка загородного замка королевы Елизаветы, в котором говорится, что возле одного из нескольких мраморных бассейнов росло шесть кустов сирени.

В XVI веке сирень в Европе была большой редкостью, но вскоре ее стали разводить почти во всех парках и садах, которые весной наполняло чудесное благоухание буйно расцветающих белых и лиловых цветов. Особенно любили сирень в Германии. Весной ею украшали почти все дома, из нее

плели венки, делали букеты. Девушки использовала сирень для гаданий: считалось, что если найдешь пятилепестковый цветок сирени, значит, будешь счастливой. А в Англии, наоборот, сирень считалась цветком горя и несчастья. На Востоке цветы сирени — символ расставания влюбленных.

В России сирень всегда росла в старинных помещичьих усадьбах. Ее выращивали в садах и парках, высаживали возле особняков. Когда наступала весна, эти сады заливало море цветущей и благоухающей сирени. Это был неотъемлемый элемент жизни русских имений. Многие русские художники любили изображать сирень. Достаточно вспомнить хотя бы изумительно поэтичные полотна М. Врубеля.

Сирень и в настоящее время культивируют как декоративный кустарник, но ее можно выращивать не только в садах и на приусадебных участках, но и в комнатных условиях.

Выгнанная зимой сирень, расцветающая на небольших кустиках в комнате, украсит самый изысканный интерьер, к тому же цветет она довольно долго.

Выгонка сирени зависит от подготовки растений. Для горшечной культуры подвои сирени в конце июля — в августе сажают в горшки диаметром 12—13 см. Зимой на подвой методом окулировки прививают сортовые привои сирени. После срастания привоя с подвоем верхнюю часть ствола обрезают, оставляя пенек высотой 10—15 см. После того, как привой хорошо разовьется, пенек срезают. Летом сирень высаживают в горшках в открытый грунт.

Привитое таким образом растение в течение 3—4 лет выращивают в грунте или в горшках. При условии правильного содержания и ухода получатся хорошие ветвистые кустики с множеством цветочных почек.

Грунт в горшках должен состоять из парниковой земли и торфа (3:1).

На втором году весной побеги прошлого года укорачивают, оставляя на каждом по 3—4 пары глазков. Летом несколько раз подкармливают минеральными удобрениями и жидким навозом.

Весной третьего года обрезают концы прошлогодних побегов с цветочными почками. Растения пересаживают в горшки или кадки и вкапывают в землю в открытый грунт. Летом сирень поливают, подкармливают, обрезают слабые побеги. В последний год выращивания для образования бо-

лее мощных цветочных почек необходимо увеличить минеральные подкормки.

На открытом воздухе сирень остается до первых морозов, затем ее помещают в неотапливаемое помещение. Чтобы она зацвела к ноябрю, ее необходимо «проморозить» в период покоя. Если же планируется выгонка к ноябрю, то вместо охлаждения ветви сирени можно поместить на 12 часов в теплую (35—38° С) воду.

У сирени период глубокого покоя длится с июля до декабря. «Разбудить» ее для ранней выгонки можно лишь на заключительном этапе покоя — в октябре — ноябре, применяя специальные методы. Для ранней выгонки больше подходят белые сорта сирени, так как при недостатке света окраска сирени других цветов получается бледной. В январе — марте получить цветущую сирень проще: в середине декабря период глубокого покоя уже закончился. Теперь сирень нужно перенести в помещение с достаточно высокой температурой, хорошо поливать теплой водой, и спустя некоторое время она зацветет. При ранней выгонке для нее нужна температура 25° С, при выгонке в январе — +20° С, в феврале от +15 до +20° С. После распускания цветков температуру понижают до 8—12° С. Появляющиеся листовые побеги прищипывают. В результате сирень хорошо цветет в комнатных условиях.

Продолжительность выгонки в декабре — 25—30 дней, в январе и позже — 20—25 дней.

Сирень нетребовательна к свету, ее можно выгонять при слабом освещении, но его продолжительность не должна быть менее 20 часов в сутки.

Чем старше куст сирени, тем более подходит он для ранней выгонки. Сирень можно выгонять несколько раз.

Отцветшую сирень нужно перенести в холодное помещение или теплицу и в апреле обрезать и высадить в грунт. Через 1—3 года сирень вновь образует цветочные почки и ее можно будет выгонять в комнатных условиях.

Продолжительность жизни куста сирени — 15—20 лет.

Сирень — хорошо известное в народной медицине лекарственное средство. В лечебных целях используют ее кору, почки, листья и цветки. В химическом отношении сирень изучена недостаточно. Известно, что различные ее части содержат горький гликозид синигрин, эфирное масло, сиригнопикрин и фарнезол.

Листья сирени собирают в сухую погоду в первой половине лета. Их рассыпают тонким слоем и сушат в тени или в сушилке при температуре 40—60° С. Кору собирают с молодых стеблей. Она хранится в деревянной таре или полотняном мешочке в течение 2 лет. Соцветия собирают в период бутонизации вместе с ветками. Связывают в пучки и сушат в тени, под навесом или на чердаке.

Сирень при почечных заболеваниях. Настой и настойка листьев сирени применяются в народной медицине при воспалительных заболеваниях почек и при камнях в почечных лоханках.

Для приготовления настоя заливают 2 столовые ложки измельченных листьев 250 г горячей воды, доводят до кипения, снимают с огня и настаивают в теплом месте 2—3 часа. Затем процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. Курс лечения — 2 недели. Через 2—3 недели лечение при необходимости можно повторить. Можно проводить 3—4 курса.

Настойку из листьев готовят на водке в соотношении 1:20. Принимают ее по 15—20 капель 3—4 раза в день до еды.

Жаропонижающее и потогонное средство. Настой сирени используют в качестве жаропонижающего и потогонного средства. Для этого 2 столовые ложки смеси цветков сирени и липы заливают 250 г кипятка и настаивают 1 час в теплом месте. Принимают по 250 г 3—4 раза в день в теплом виде. Этим же настоем, а также настоем и настойкой листьев сирени (см. выше) купируют приступы малярии.

При лечении малярии применяют еще одну настойку сирени. Для ее приготовления промывают водой и кладут в литровую бутыль 20 штук свежих зеленых листьев сирени. Затем добавляют 2 г свежей полыни и 1 г эвкалиптового масла. Заливают доверху водкой и настаивают 14 дней в темном месте. Принимают по маленькой рюмке перед приступом малярии 1 раз в день. Если болезнь не проходит, настойку принимают 2—3 раза в день до еды.

Ранозаживляющее и болеутоляющее средство. Для лечения ран, ушибов, ревматизма используют примочки и компрессы из настойки цветков сирени, которые меняют 4—5 раз в день.

Чтобы приготовить настойку, заливают 1 стакан цветков 0,5 л водки и настаивают 2 недели.

Трудно заживающие раны и гноящиеся язвы можно лечить крепким отваром листьев сирени, а также свежими листьями или корой молодых веток. При этом пораженное место распаривают горячей водой и обкладывают хорошо промытым свежим сырьем, после чего забинтовывают. В первый день повязку меняют 3—4 раза в день, а затем — 1 раз в сутки.

Настойку сирени используют в народной медицине в качестве растирки при суставном ревматизме и болях в пояснице. Для этого настаивают 1 стакан цветков сирени в 0,5 л 40-процентного спирта 7—10 дней и растирают этой настойкой больные места.

При ревматизме, артрите, остеохондрозе можно также использовать еще одну растирку: 2 столовые ложки измельченных свежих листьев сирени, 300 г сока редьки, 200 г меда и 100 г водки настоять сутки. Хорошо перемешать и втирать в больные места.

При подагре, ревматизме, отложении солей, суставном артрите народная медицина рекомендует следующий курс лечения. Цветки сирени рыхло засыпают в пол-литровую бутылку до верха, заливают 40-процентным спиртом, настаивают 21 день в темном месте, затем процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев.

При радикулите, ревматизме, полиартрите рекомендуется употреблять настой цветков сирени внутрь. Для его приготовления 1 столовую ложку цветков заливают 250 г кипятка и настаивают 1 час. Затем процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

При радикулите также применяют настойку цветков. Настаивают 1 часть цветков в 5 частях 40-процентного спирта 7 дней. Процеживают и принимают по 30 капель 3 раза в день.

При ревматоидных артритах из цветков сирени готовят обезболивающую мазь. Для этого 2 столовые ложки измельченных цветков тщательно растирают с 2 столовыми ложками сливочного масла.

При пяточной шпоре делают компрессы из настойки цветков сирени и принимают ее внутрь по 30 капель 2—3 раза в день.

Сирень при заболеваниях органов дыхания. При бронхите и туберкулезе легких, как противокашлевое средство в народной медицине используют настой цветков сирени. Залейте 1 столовую ложку цветков 250 г кипятка и дайте настояться 1 час при комнатной температуре. Затем процедите и принимайте по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Сирень при заболеваниях нервной системы. Чай из высушенных цветков сирени пьют при эпилепсии.

Внимание! Сирень — растение ядовитое. Внутреннее применение требует осторожности.

Ф

ФИАЛКА ДУШИСТАЯ

Viola odorata

Фиалка душистая — многолетнее морозостойкое травянистое растение высотой 2,5—15 см, один из видов семейства фиалковых. У нее короткое и толстое подземное корневище и стелющийся, легко укореняющийся побег. Листья черешковые, округлые, по краю зубчатые, собраны в густые пучки.

Укоренившиеся побеги цветут на второй год. Цветки на длинных тонких цветоножках, 2 см в диаметре, фиолетовые, реже белые, с сильным приятным ароматом. Обильно цветет в начале мая и второй раз — в конце лета.

Фиалка была любимым цветком в Древней Греции. Согласно древнегреческой легенде, дочь Зевса Персефона была похищена Аидом, когда собирала в лесу фиалки. В испуге она выронила цветы на землю. Возможно, с памятью о похищенной Персефоне у греков связано отношение к фиалке как к цветку печали и смерти, и ею украшали могилы молодых девушек. Но, с другой стороны, фиалка у греков была символом оживающей природы, вестью, подаваемой Персефоной каждую весну своей матери Деметре. А еще в одной греческой легенде говорится, что фиалки выросли на том месте, где Орфей положил на мшистом берегу свою лиру. Греки любили украшать себя и свои жилища венками и букетами из фиалок. Фиалковыми венками они увенчивали в день праздника весны детей, достигших трехлетнего возраста.

Римляне использовали фиалку как целебную траву и добавляли ее в вино. Ни одно религиозное празднество не обходилось у римлян без фиалок, и ими были засеяны целые поля вокруг Рима.

У древних галлов фиалка была символом невинности, скромности и девственности. Ею украшали ложе новобрачных и могилы безвременно погибших девушек.

Позже во Франции во время ежегодных поэтических состязаний в Тулузе, установленных в 1323 году, одной из высших наград была золотая фиалка. Фиалка не раз воспевалась французскими поэтами и особой любовью пользовалась у французских актрис, страстными ее поклонницами являлись Андриенна Лекуврер и Сара Бернар.

Любил фиалку французский король Людовик XVI, а жена Наполеона Жозефина никогда не расставалась с этими цветами, считая их символом жизни и счастья. С фиалками была связана вся ее жизнь, а после ее смерти фиалка стала девизом приверженцев опального императора.

В Англии считалось, что увидеть фиалки во сне — хорошая примета, предвещающая благоприятные изменения в жизни.

Этот скромный прелестный весенний цветок любили во всех странах — и короли, и поэты, и простой народ.

В настоящее время фиалка душистая распространена в европейской части бывшего СССР, на Кавказе, в Средней Азии. Растет она в широколиственных лесах, на полянах, травянистых склонах гор.

Фиалку душистую часто выращивают в культуре. Особой популярностью пользуются сорта крупноцветковые, с цветками глубокого темно-фиолетового тона или красновато-пурпурного.

Фиалку можно использовать как комнатное растение для украшения помещения.

Размножается фиалка душистая семенами, но иногда и черенкованием побегов. Растение, выросшее из семян, более крепкое и устойчивое к заболеваниям. Семена высевают на грядки или в подготовленные ящики осенью, после их созревания. Всходят они в апреле. В мае саженцы рассаживают. Для того, чтобы фиалка цвела зимой в комнате, нужно в августе выкопать растение с комом земли, пересадить в горшок и поместить в прохладное помещение, чтобы растение укоренилось. В конце декабря — начале февраля их нужно перенести в хорошо освещенное помещение с температурой 5—10° С и равномерно увлажнять почву. Когда бутоны поднимутся над листьями, температуру повышают до 10—12° С. Цветоножки фиалок будут длиннее,

если горшки поставить подальше от окна. Такие цветы станут более пригодны для срезки.

В корневищах фиалки душистой содержатся эфирное масло, алкалоиды, сапонины, фенолкарбоновые кислоты, фловоноиды. В листьях — сапонины, эфирные масла, стероиды, флавоноиды, гептиловая и другие кислоты. В цветках есть органические кислоты, жирные и фенолкарбоновые кислоты, эфирное масло, сапонины. В семенах найдено жирное масло.

Фиалку с древних времен использовали в самых разнообразных целях. Ее включали в состав любовных напитков и амулетов. Цветки фиалок засахаривали и ели как цукаты, их добавляли в сиропы, варенье, салаты, приправы.

Из цветков и листьев фиалки получают эфирное масло, которое применяется в парфюмерии при изготовлении дорогих духов. Цветки фиалки душистой используют как суррогат чая.

Во Франции в окрестностях Ниццы и в Северной Италии около Пармы с давних пор разводят пармскую фиалку — разновидность фиалки душистой с крупными махровыми цветками. Ее используют в парфюмерии для производства дорогих духов.

Цветки и листья фиалки издавна употребляли в лечебных целях: против лихорадки, простуды, воспаления легких, плеврита, желтухи. Отварами листьев лечили больное горло, а примочками из них успокаивали боль, снимали припухлости, подсушивали язвы. Фиалку применяли как отхаркивающее и мочегонное средство, при кожных болезнях, истерии и бессоннице. Маслом фиалки смазывали экзему на коже головы. Фиалку нюхали при головной боли. В народе до сих пор помнят и применяют эти средства.

В наши дни в медицинских целях используют все растение: корни, стебли с листьями, цветки.

Корневища фиалки душистой заготавливают осенью, очищают от почвы, обрезают побеги, подвяливают на солнце и сушат под навесом или в проветриваемом помещении. Цветки сушат быстро, чтобы они не потеряли цвет и запах. Хранят в сухом месте в плотно закрытой таре. Срок хранения — 1 год.

Установлено, что препараты фиалки душистой обладают отхаркивающим, противовоспалительным, противомикробным, болеутоляющим, мочегонным, успокаивающим, желчегонным, снижающим артериальное давление действием.

Ароматическое масло фиалки помогает избавиться от неприятных запахов в помещении.

Фиалка при заболеваниях органов дыхания. В народной медицине фиалку душистую используют при воспалении легких, бронхитах, плеврите, туберкулезе.

Настой из травы фиалки душистой, и особенно ее корней, применяют при коклюше и бронхитах: он снимает спазмы при кашле. Настой готовят следующим способом: заливают 50 г измельченной травы фиалки (вместе с цветками) 150 г кипятка и настаивают в течение суток. Затем настой процеживают, нагревают и добавляют 200 г сахара. Принимают по 1 чайной ложке 4—5 раз в день, независимо от еды.

При кашле эффективным средством является настой листьев фиалки с медом.

При ангине и заболеваниях горла используют настойку фиалки душистой. Для ее приготовления настаивают 25 г цветков на 100 г 40-процентного спирта. Принимают по 20—30 г 3 раза в день перед едой. После еды и на ночь настойкой полощут горло (10 г настойки на 200 г теплой воды).

При ангине используют также и отвар цветков фиалки душистой. Заливают 2 г цветков 200 г холодной воды, кипятят 5—7 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 2 столовых ложки 4—5 раз в день и полощут горло.

При астме в народной медицине рекомендуются следующие сборы с фиалкой:

1. Фиалка душистая (корень) — 10 г; пион уклоняющийся (корень) — 10 г; росянка (трава) — 10 г; тимьян (трава) — 30 г; мать-и-мачеха (листья) — 40 г. Заливают 4 чайные ложки этой смеси 200 г воды, настаивают 2 часа, доводят до кипения и процеживают. Всю дозу выпивают за день в 3 приема.

2. Фиалка душистая (трава) — 10 г; росянка (трава) — 10 г; примула (цветки) — 10 г; солодка голая (корень) — 10 г; тмин (плоды) — 10 г. Заливают 4 чайные ложки этой смеси 200 г воды, настаивают 2 часа, доводят до кипения, процеживают и выпивают в 3 приема в течение дня.

3. Фиалка душистая (трава) — 20 г; сосна (почки) — 20 г; исландский мох — 40 г. Заливают 4 чайные ложки измельченной смеси 200 г воды, настаивают 2 часа, кипятят и процеживают. Всю дозу выпивают за день в 3 приема.

Противовоспалительное, бактерицидное и ранозаживляющее средство. При воспалительных заболеваниях полости рта и ангинах отваром корневищ фиалки душистой полощут горло. Им смазывают слизистую оболочку полости рта у детей при заболевании молочницей.

Для приготовления отвара заливают 6 г измельченных корневищ 200 г холодной воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на медленном огне 30 минут, процеживают через 2—3 слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного.

При хронических воспалениях полости рта и желудочно-кишечного тракта эффективно действует настой листьев фиалки с медом.

Фиалку душистую применяют при лечении кожной сыпи, амебной дизентерии и грибковых поражений кожи.

При гнойных ранах, фурункулах и дерматитах к пораженным местам прикладывают свежераспаренные листья фиалки. Эффективно также действуют примочки из настоя листьев фиалки. Для приготовления настоя залейте 15 г измельченных листьев 200 г кипятка, дайте настояться 1 час и процедите.

Сваренные листья фиалки накладывают на ожоги, фурункулы, гнойные раны.

Фиалка при почечно- и мочекаменной болезни. В болгарской медицине фиалку душистую применяют как мочегонное средство при камнях в почках и мочевом пузыре.

В народной медицине при мочекаменной болезни употребляют следующий сбор: фиалка душистая (растение) — 80 г; фасоль (створки) — 20 г; толокнянка обыкновенная (листья) — 20 г; кукуруза (рыльца) — 20 г; береза (почки) — 20 г. Заливают 2 столовые ложки этой смеси 400—800 г кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. Принимают по 2—3 столовые ложки 3 раза в день.

Средство от энуреза. В народе при энурезе применяют следующий сбор: фиалка душистая (трава) — 1 часть; шалфей (листья) — 2 части; тысячелистник (трава) — 1 часть; львиный зев (трава) — 2 части; черника (листья) — 2 части; зверобой (трава) — 2 части; синюха голубая (трава) — 2 части. Заливают 3 столовые ложки измельченной смеси 1 л кипятка, кипятят 30—40 секунд, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 50 г 6 раз в день.

Фиалка при заболеваниях костно-мышечной системы. При ревматизме, полиартрите, подагре, суставном артрите и отложении солей отваривают 30 г травы фиалки душистой вместе с корнями в 1 л воды и пьют как чай в течение дня.

Фиалка при расстройствах нервной системы. Фиалка душистая успокаивает сердцебиение и нервное возбуждение, ее используют при головной боли, истерии, бессоннице и эпилепсии. При судорогах, шуме в ушах, головокружении и ослаблении памяти употребляют как успокаивающее средство настой цветков фиалки.

При судорогах больные места советуют натирать маслом из цветков фиалки.

Фиалка душистая в онкологии. Настой листьев фиалки душистой применяют при раковых заболеваниях гортани и языка. Он предупреждает переход длительно существующих язв желудочно-кишечного тракта в предраковое и раковое состояние. Для приготовления настоя заливают 15 г измельченных листьев 200 г кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 100 г 3 раза в день во время еды.

Фиалковое масло помогает при раке в области заднего прохода.

Внимание! Завышенные дозы настоя фиалки душистой могут вызвать понос и рвоту.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ (АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ)

Viola tricolor L.

Научное название этого цветка по-латыни «виола триколор» — фиалка трехцветная. Принадлежит она к семейству фиалковых.

Это двулетнее травянистое растение с одиночными цветками на длинных стеблях. Цветки ее действительно трех цветов: верхние их лепестки окрашены в фиолетовый или темно-синий цвета, нижние — в белый или желтый, а центральная часть оранжево-желтая. Этим она отличается от своей ближайшей родственницы — фиалки душистой. В на-

роде существуют и другие ее названия: анютины глазки, братики, брат-и-сестра, сороканедужник, полуцвет, трехцветка, топорчики.

Цветет фиалка трехцветная с апреля до осени. При продолжительном дневном освещении цветение более обильное, а при достаточном количестве тепла фиалка продолжает цвести и зимой.

Растет фиалка на полях и лугах, опушках, полянах, в светлых сосновых и лиственных лесах, в садах, на огородах.

У всех народов мира фиалки являются символом оживающей весной природы. Фиалка была эмблемой древних Афин. Древние римляне называли ее «цветком Юпитера». В XIV веке во Франции высшей наградой являлось золотое изображение фиалки. А в Германии в честь первых весенних фиалок отмечался праздник «День весны».

Фиалка издавна считалась также цветком влюбленных, символом любви и верности. В Валентинов день, 14 февраля, влюбленные посылали своим любимым фиалки — это было равнозначно признанию в любви.

Во Франции и Англии эти цветы дарили при расставании на память. Считалось, что, пока анютины глазки сохраняются в шкатулках или между страницами книг, до тех пор жива любовь и преданность.

Красоту фиалки трехцветной заметили давно, и многие садоводы занимались ее разведением. Появилось множество ее декоративных сортов. Дикое растение со скромными желто-лиловыми цветками превратилось в крупные, восхитительные нежно-бархатистые анютины глазки. Первая попытка сделать этот цветок садовым была предпринята в XVI веке в садах принца Вильгельма Гессен-Кассельского.

Очень любил фиалки Гёте. Каждую весну он сам их сеял в окрестностях Веймара. До сих пор эти цветы называют там «цветами Гёте», а немецкие садовники вывели сорта «Доктор Фауст» (почти черные), «Мефистофель» (ярко-красные) и «Маргарита» (нежно-голубые).

Культивируя фиалку трехцветную, садоводы стремились получить махровые цветки с сильным ароматом, так как единственным, чего недоставало этому цветку, был запах.

В результате скрещивания фиалок трехцветной, желтой и алтайской получился гибрид под названием анютины глазки (фиалка витрокка). Это невысокое растение (10—20 см),

с гладкими прямостоячими стеблями, округло-овальными нижними листьями и ланцетовидными верхними. Цветки крупные (6—12 см в диаметре), пятилепестковые, очень красиво окрашенные.

По богатству и яркости красок с анютиными глазками не может сравниться ни одно другое растение. А экземпляры с совершенно черными лепестками — абсолютная редкость в мире цветов. Анютины глазки можно использовать для украшения балконов, выращивать в саду, на клумбах и в горшках на подоконниках. Они образуют низкие пышные кустики с массой довольно крупных цветков самой разнообразной окраски, и их хорошо использовать как бордюрное растение.

Анютины глазки любят очень питательную почву, яркое освещение, обильный полив. Лучше всего они растут в полутенистых местах, так как во время жары их цветки мельчают. Если увядшие цветочки своевременно удалять, цветение улучшается.

Наиболее подходящая почва для анютиных глазок — смесь перепревшего навоза, листовой земли, огородной земли, торфа и песка (1:1:0,5:0,5:0,5).

Выращивают анютины глазки как двухлетнее растение. Семена собирают весной и летом (за их созреванием нужно следить, так как высохшие семенные коробочки лопаются и далеко разбрасывают зрелые семена). Выросшие из семян сеянцы редко получаются по тону и узору похожими на материнские растения, но их крупность сохраняется.

Если вы хотите, чтобы анютины глазки зацвели у вас весной следующего года, семена нужно высевать в начале июля. В средней полосе их высевают с 1 по 10 июля. Место, на которое их высевают, должно быть удобрено перегноем и находиться в полутени. Его следует регулярно увлажнять. Семена высевают рядами. Прорастают они через 10—20 дней, а через 2—3 недели их пикируют на расстоянии 10 х 10 см и оставляют до весны. Раза два их неплохо подкормить. К осени уже образуются небольшие кустики. Зимуют анютины глазки под снегом безо всякого укрытия. Весной можно отобрать самые красивые экземпляры, пересадить в ящики, наполненные свежей землей, и поставить на балконе.

Фиалка — не только очень красивое растение: ее еще издавна использовали как лекарственное средство.

В траве фиалки трехцветной содержится целый комплекс биологически активных веществ: витамины, каротиноиды, флавоноиды, сапонины, танины, гликозиды, полисахариды, слизи (9,5%), аскорбиновая, салициловая и урсоловая (6,2%) кислоты, горечи, дубильные вещества, рутин, до 300 мг% витамина *С*, значительное количество калия, кальция, цинка, бора, селена, молибдена. В цветках фиалки найдено эфирное масло и антоциановые гликозиды.

В лечебных целях заготавливают траву фиалки во время цветения (в мае — июле). Сушат в тени, раскладывая тонким слоем, в проветриваемом помещении, периодически перемешивая. Сухие стебли должны при сгибании ломаться. Хранят сырье в деревянной или стеклянной таре 2 года.

Народная медицина с древних времен использовала трехцветную фиалку для лечения ревматизма, артрита, кожных болезней (экземы, фурункулеза, золотухи), как мочегонное средство. В Древней Греции и Риме настой анютиных глазок применяли для снижения повышенной половой возбудимости. До открытия антибиотиков фиалку широко и успешно использовали для лечения сифилиса. До сих пор в народной медицине траву фиалки трехцветной применяют при неврозах, бессоннице, учащенном сердцебиении.

Знахари готовили сок из сиреневых и голубых цветков фиалки трехцветной, добавляли в него виноградную водку (1:1) и 5 частей воды из горного родника и пили по 1 столовой ложке 7 раз в день.

В средние века маслом фиалки трехцветной лечили лишаи, волдыри, крапивницу, экземы, трещины губ. На Руси анютины глазки применяли при чесотке, хронической экземе, дерматитах. Траву этого растения широко использовали для лечения рахита, подагры, ревматизма.

Фиалка трехцветная при заболеваниях верхних дыхательных путей. В народной отечественной медицине настои и отвары травы фиалки трехцветной употребляют внутрь как отхаркивающее и смягчающее средство при острых воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, при трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях, коклюше. При этом усиливается секреция бронхиальных желез, облегчается выделение мокроты. Используется настой травы: 1 столовую ложку (5 г) заливают 200 г кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 100 г 2 раза в день.

Трава трехцветной фиалки входит в состав отхаркивающих сборов. Кроме того, она обладает потогонным действием. При бронхите можно использовать следующий рецепт. 2 столовые ложки смеси взятых поровну трав: багульник (листья), мать-и-мачеха (листья), фиалка трехцветная (трава), ромашка (цветки), календула (цветки), солодка голая (корень), девясил (корень), анис (плоды) заливают 200 г кипятка, нагревают на водяной бане в течение 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 г. Пьют по 50—70 г 3 раза в день после еды.

Средство от простуды. При простуде народная медицина рекомендует напар из сухой травы фиалки трехцветной. Чтобы приготовить напар, кладут в термос 10—12 г травы, заливают 200 г кипятка и настаивают 6—8 часов. Принимают по 50—100 г 3—4 раза в день.

Фиалка трехцветная при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Фиалка трехцветная — необходимый компонент многих мочегонных сборов трав, так как она обладает мочегонным и противовоспалительным действием.

В качестве мочегонного средства рекомендуется следующий сбор: фиалка трехцветная (трава) — 10 г, анис (плоды) — 5 г; петрушка (плоды) — 5 г, можжевельник (ягоды) — 20 г; любисток лекарственный (корень) — 20 г, стальник (корень) — 20 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 200 г холодной воды, настаивают 6 часов, отваривают 15 минут и процеживают. Выпивают всю дозу за день в несколько приемов.

При болезнях мочевого пузыря пьют по 200—400 г в день отвара следующих трав: можжевельник (ягоды) — 30 г, фиалка трехцветная (трава) — 30 г, любисток лекарственный (корень) — 30 г. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 200 г воды, варят 15 минут, охлаждают при комнатной температуре и процеживают.

При пиелонефрите берут по 10 г корня шиповника, травы фиалки трехцветной, травы зверобоя, травы пустырника, травы хвоща. Заливают 1 столовую ложку этой смеси 200 г воды, кипятят 10 минут, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Пьют по 50 г 6—8 раз в день.

Средство против аллергии и кожных заболеваний. Фиалка трехцветная обладает противовоспалительным и противоаллергическим свойствами. Ее препараты применяются при диатезе, аллергическом дерматите, экземе, псориазе и других кожных заболеваниях. При этом используют водный настой как внутрь, так и в виде ванночек, компрессов, примочек.

Водный настой фиалки трехцветной издавна входил в состав знаменитого «Аверина чая» и применялся при экземе, кожном зуде, нейродермите. «Аверин чай» и сейчас нередко используется при аллергических заболеваниях. Он состоит из 4 частей смеси трав фиалки и череды и 1 части паслена сладко-горького. Для его приготовления 1 столовую ложку смеси заливают 200 г кипятка, настаивают при комнатной температуре до охлаждения и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

В Германии чаем из сушеных фиалок лечат кожные заболевания у детей. Успешное применение фиалки трехцветной при лечении кожных заболеваний объясняется тем, что в ней содержится до 1,5% соединений салициловой кислоты, которая обладает противоаллергическим и «кровоочистительным» действием.

Траву фиалки трехцветной хорошо применять в сочетании с растениями, обладающими аналогичными действиями (крапивой, тысячелистником, хвощом).

Фиалка трехцветная при желудочно-кишечных заболеваниях. При воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте и при дизентерии в народной медицине используют траву фиалки трехцветной. Она оказывает противовоспалительное действие благодаря наличию эфирного масла и слизей.

При хронических запорах и вызванных ими кожных сыпях используют следующий отвар. Берут в равных частях солодку голую (корень), бузину травянистую (цветки), фиалку трехцветную (траву), фенхель (плоды), березу (листья), крушину (кору). Заливают 1 столовую ложку этой измельченной смеси 200 г кипятка, кипятят 10 минут на слабом огне и процеживают. Всю дозу выпивают глотками в течение дня.

Фиалка трехцветная при заболеваниях печени. При камнях в печени рекомендуется принимать следующую смесь трав: кукуруза (рыльца) — 30 г, подсолнечник (лепестки) — 20 г,

фиалка трехцветная (трава) — 10 г, земляника (листья) — 10 г. Заливают 2 столовые ложки этой смеси 600 г кипятка, настаивают при комнатной температуре 20 минут и процеживают. Принимают по 200 г 3 раза в день за 20 минут до еды.

При желчнокаменной болезни готовят смесь из трав: кукуруза (рыльца) — 15 г, фиалка трехцветная (трава) — 10 г, чистотел большой (трава) — 10 г, одуванчик лекарственный (корень) — 20 г, горец птичий (трава) — 15 г, зверобой (трава) — 20 г, анис (плоды) — 10 г. Заливают 2 столовые ложки этой смеси 200 г кипятка, нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают, отжимают и кипяченой водой доводят объем до 200 г. Принимают по 50—70 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Средство от артрита, подагры, суставного ревматизма. В траве фиалки трехцветной содержится много витамина С и каротиноидов. Благодаря этому она оказывает эффективное действие при лечении воспаления суставов.

Для лечения рекомендуется следующий рецепт. Готовят отвар из фиалки трехцветной (трава) — 15 г, лопуха большого (корень) — 15 г; пырея (корневище) — 10 г; вероники (трава) — 10 г. Заливают 20 г этой смеси 0,5 л воды, кипятят 15 минут, дают остыть, процеживают и принимают по 50 г 5 раз в день через 1 час после еды.

При лечении суставов траву фиалки трехцветной широко применяют наружно для ванн.

Фиалка трехцветная в стоматологии. В стоматологии при аллергических состояниях, воспалении слизистой оболочки, авитаминозах *А* и *С*, рыхлости тканей десен внутрь и наружно (в виде полосканий) применяют водные настои травы фиалки трехцветной в сочетании с травой череды.

Фиалка трехцветная и косметика. Благодаря вяжущему и противовоспалительному действию трава фиалки трехцветной успешно применяется в косметике. Употребляют ее в виде настоя и примочек при сухой и жирной себорее лица и головы, при лечении гнойничковых заболеваний кожи.

При сухой коже лица как смягчающее и омолаживающее средство применяют фиалковое масло, приготовленное следующим способом. Заливают 3 столовые ложки цветков

фиалки трехцветной 150 г подсолнечного масла, настаивают в закрытом сосуде 3 недели в темном месте при комнатной температуре. Затем переливают в посуду из темного стекла.

При лечении сухой себореи траву фиалки трехцветной заливают растительным маслом (1:5), настаивают 2 часа, нагревают на водяной бане 30 минут и процеживают. Этим фиалковым маслом смазывают кожу головы.

После мытья волос их полезно ополаскивать отваром фиалки трехцветной в сборах с другими лекарственными растениями.

Внимание! Препараты фиалки трехцветной нежелательно применять при гепатите и остром гломерулонефрите.

Длительное применение и передозировка препаратов фиалки трехцветной могут вызвать тошноту, рвоту, понос и зудящую сыпь.

Х

ХЛОРОФИТУМ

Chlorophytum

Хлорофитум — представитель семейства лилейных родом из Южной Африки. Это прекрасное ампельное растение, которое используют для украшения интерьера. Хлорофитум — самое неприхотливое комнатное растение. Ему требуется теплое помещение. Существуют различные культурные формы хлорофитума; для комнатного разведения популярны хлорофитум хохлатый *(Chlorophytum comosum),* хлорофитум капский *(Chlorophytum capense).*

Хлорофитум капский — травянистое многолетнее растение с клубневидно утолщенными корнями и светло-зелеными узкими ланцетными листьями длиной до 50 см в густой прикорневой розетке. Цветки мелкие, зеленовато-белые, собранные в кистевидном соцветии на высоком цветоносе.

Этот вид хлорофитума любит светлое местоположение, предпочитает южную сторону. Но может расти и в тени. Зимой переносит температуру от +7 до +18° С. Размножается семенами и отдельными отпрысками. Ему нужна почва, состоящая из смеси дерновой, листовой, перегнойной земли и песка (2:2:2:1).

Хлорофитум хохлатый — вид, близкий хлорофитуму капскому, но у него более короткие и узкие листья и длинные цветоносы, достигающие иногда 1 м, на концах которого образовываются мелкие белые цветочки и молодые растеньица — детки с воздушными корнями. Листья хлорофитума хохлатого имеют разную окраску, они могут быть чисто-зелеными, с желто-белой окантовкой, желтыми с зеленой окантовкой, но чаще распространена форма с продольными белыми полосами на листьях.

Размножается хлорофитум хохлатый делением и детками, которые отделяют от материнского растения. Ему требуется много света. Здоровый рост и интенсивную окраску он сохраняет лишь когда находится на светлом месте, у окна. Хотя может расти и в тенистом месте. Хорошо переносит тепло и низкую температуру, летом его можно выносить на свежий воздух. Хлорофитуму хохлатому требуется та же почва, что и хлорофитуму капскому, обильный полив (но не допускать скопления воды в поддоне). Если растение зимой находится в теплой комнате, его нужно опрыскивать. С весны до осени еженедельно вносить цветочное удобрение.

Большие мясистые корни хлорофитума сильно разрастаются и поэтому ему требуется широкая посуда и частая пересадка. Если его вовремя не пересаживать, то своими корнями он ломает горшки. Лучше всего хлорофитум растет на гидропонике.

Хлорофитум хорошо разводить в подвесных горшках или на возвышении.

Очистительное действие хлорофитума. Это южноафриканское растение еще недостаточно изучено, но уже известно, что оно прекрасно очищает воздух от патогенных частиц. Чтобы полностью очистить от них 20-метровую комнату, достаточно десяти растений. Экспериментальные исследования показали, что хлорофитум за 24 часа убивает 80% вредных микроорганизмов.

Ш

ШАФРАН (КРОКУС)

Crocus sativus L.

Шафран, или крокус, — многолетнее травянистое растение семейства касатиковых высотой 10—30 см. Листья длинные, узколинейные, отходят пучками от верхушки клубнелуковицы. Появляются одновременно с цветками. Цветки с приятным запахом, крупные, темно-фиолетовые, с тремя яркими оранжево-красными рыльцами пестика, расположены на коротких цветоножках. Шарообразная клубнелуковица дает 2—3 цветка. Семян не образуется. Шафран размножается клубнелуковицами. Цветет в сентябре, в южных районах — в октябре — ноябре.

Шафран — одно из древнейших растений. Его родиной считается Балканский полуостров, а название его происходит от арабского слова «шафра», что означает «желтый». Шафран высоко ценили в древности, о нем упоминается еще в древних египетских папирусах и еврейских летописях. Уже в те времена рыльца шафрана были дорогим лекарством, так как для получения 1 кг сырья нужно около 150 тысяч цветков.

Сейчас шафран культивируют во многих европейских и азиатских странах. Его выращивают в Азербайджане, Дагестане, в Крыму и в Средней Азии. Уже в XVIII веке его посадки в Апшероне (Азербайджан) имели промышленное значение. В диком виде шафран посевной растет вдоль дорог, по пустошам на солнечных каменистых склонах.

Благодаря раннему цветению и разнообразным оттенкам шафран является одним из излюбленных выгоночных комнатных растений. Его можно сажать в горшки с августа по декабрь, и если делать посадки последовательно на протяже-

нии всего этого периода, можно иметь всю зиму цветущие в комнате крокусы.

Крокусы сажают по 6—10 штук в горшки диаметром 10 см. Их помещают в подвал и засыпают сверху слоем песка до 5 см (не выше, иначе получатся искривленные ростки). Через 2 месяца растения укореняются. Горшки заносят в комнату, и крокусы быстро зацветают. В прохладной комнате они цветут на протяжении 20—25 дней, в теплой цветение продолжается всего около 10 дней. Цветки крокусов открываются только в солнечные дни, в пасмурную погоду они полузакрыты или совсем закрыты.

В рыльцах цветков шафрана содержится много красящих веществ, эфирное масло (0,34%), кроцин, каротиноиды, флавоноиды, витамины *B1*, *B2*, жирное масло, азотистые вещества, сахар, зола, минеральные вещества (калий и кальций).

Шафран с древнейших времен играл очень важную роль в персидской и индийской медицине. Брахманы в Бомбее использовали шафран во время брачной церемонии для защиты от дурного глаза. Широко также использовался он как пряность и как краситель. Римляне применяли его в парфюмерии.

Лекарственным сырьем служат рыльца цветков. Их собирают в сухую погоду после полудня, в течение всего периода цветения растения. Срывают только что распустившиеся цветки и сразу же выщипывают из них рыльца, стараясь не захватить тычинки (при их наличии качество сырья снижается). Сушат шафран в сушилке на мелких ситах приблизительно 15 минут. Сырье легко теряет вкус, запах и цвет. Хранят его в плотно закрытых жестяных банках не более 2 лет.

В прошлом шафран считался тонизирующим средством. Его нередко применяли также при женских болезнях, желтухе, отеках, истерии, ипохондрии, геморрое и других заболеваниях.

В современной медицине рыльца цветков шафрана используют как болеутоляющее, противосудорожное, сердечное и мочегонное средство, а также при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях.

Шафран при сердечно-сосудистых заболеваниях. Водный настой шафрана применяется для лечения стенокардии и функциональных заболеваний сердца.

Для приготовления настоя заливают 1 чайную ложку рылец 200 г кипятка, настаивают 15—20 минут, процеживают через 2—3 слоя марли и охлаждают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Мочегонное и противовоспалительное средство. Водный настой шафрана — очень эффективное мочегонное средство при воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей, при почечнокаменной болезни.

При воспалительных заболеваниях глаз (конъюнктивитах, кератитах), при лечении гнойных ран на коже настой шафрана применяют в виде примочек и компрессов.

Противосудорожное средство. Для профилактики и купирования судорог у больных эпилепсией в народной медицине используют водный настой шафрана.

В гомеопатии шафран используют при судорожном кашле и при спастических явлениях у детей.

Шафран при заболеваниях крови. Препараты шафрана применяются при различных заболеваниях крови (лейкемии и др.).

Возбуждающее и тонизирующее средство. В народной медицине в качестве средства, возбуждающего половую деятельность и тонизирующего нервную систему, используют водный настой рылец шафрана. Настой действует эффективней, если шафран используют в смеси с имбирем и черным перцем.

Шафран в кулинарии. В пищевой промышленности и в кулинарии применяют высушенные на солнце или в сушилках рыльца цветков. У них горький вкус, и они используются как пряность и для подкрашивания в желтый цвет различных мясных и овощных восточных национальных блюд (в основном, на Кавказе).

Шафран обладает консервирующими и пряными свойствами, пища приготовленная с ним, сохраняется в течение многих дней. Шафран применяется как безвредный краситель в хлебобулочной и других отраслях пищевой промышленности — для подкраски кремов, мармелада, сливок, мороженого. Им окрашивают хлопчатобумажные, льняные и шерстяные ткани. Используют его также и в парфюмерии.

Приложение

УХОД
ЗА КОМНАТНЫМИ
РАСТЕНИЯМИ

В растительном царстве насчитывается огромное количество самых разнообразных по размерам и форме, порой совершенно не похожих друг на друга «подданных» от одноклеточных водорослей, живущих в стоячей воде пруда, до вековых деревьев-великанов. Все они отлично приспособлены к своему окружению. «Одомашненные» виды растений тоже отличаются большим разнообразием. Но следует помнить, что большинство комнатных растений находятся в условиях, которые сильно отличаются от их естественной среды обитания. Поэтому мы должны помогать своим зеленым питомцам: тогда они будут прекрасно чувствовать себя в нашем жилище.

Среди наших комнатных растений есть уроженцы всех континентов. Азиатские страны, расположенные в умеренном климате, подарили нам хризантемы, камелии и азиатский ландыш, которые пышно разрастаются в прохладном помещении. Из теплой, влажной Индии прибыли несколько сортов фикуса. Это растение часто встречается в природе тропиков и субтропиков. Эвкалипты, каллистемон и гревиллея произрастают на Австралийском континенте, в тех его местностях, где лето теплое и много дождей летом и зимой.

Жаркие, засушливые места Африки — родина многих видов суккулентов, таких, как литопс и хавортия, а также большинства видов алоэ. Чтобы эти «африканцы» хорошо росли у вас дома, им нужно мало влаги и требуется почва, сквозь которую легко уходит вода. Из тропических стран происходят драцена, пеперомия и бегонии, которым нужна высокая влажность воздуха, а также узамбарские фиалки. Стрептокарпус и многие луковичные, такие, как иксия и гиппеаструм, прибыли с Капских гор (Южная Африка). На родине у них влажная зима, жаркое сухое лето, а почва хорошо пропускает воду.

Америка подарила нам огромное изобилие комнатных растений. Некоторые из наиболее популярных видов как-

тусов прибыли из засушливых областей юга США и из Мексики. Мексика также является родиной молочая красивейшего (пуансеттии), ахименеса и десятков других растений. Многие виды бромелиевых, которые стали комнатными растениями, происходят из жарких дождевых тропических лесов (гилей), расположенных в Центральной и Южной Америке.

Европейская флора тоже внесла свой вклад в семью комнатных растений — хотя и довольно скромный. Из Италии прибыл колокольчик равнолистный. Хамеропс приземистый, (европейская веерная пальма) и олеандр растут в средиземноморских странах с жарким сухим летом и влажной зимой. Плющ обыкновенный широко распространен по всей Европе.

Каким бы растением вы ни пожелали украсить свою комнату, для того, чтобы оно не болело и хорошо росло, необходимо соблюдать определенные условия. Разным видам требуется разное количество света, воды и удобрений. Одни растения теплолюбивы, другие лучше чувствуют себя при относительно прохладной температуре.

Помните, что новое растение должно привыкнуть к условиям в вашем доме. Если поначалу оно выглядит не очень хорошо, не стоит нервничать, переставлять горшок из комнаты в комнату, увеличивать полив и количество удобрений. Твердо придерживайтесь такого режима ухода, который рекомендован для этого растения.

Учитесь тщательно осматривать растения, проверяйте, здоровы ли молодые ростки, не желтеют ли листья. Ведь это — первые признаки болезни или наличия вредителей. Переверните листочки и посмотрите на их «изнанку»: именно там часто прячутся многие вредители.

Чтобы понять, нуждается ли растение в поливке, проткните кончиком пальца поверхность почвы и взвесьте на руке горшок, чтобы определить, достаточно ли в нем сейчас воды.

Обращайте внимание на цвет и размер листьев: это поможет понять, не страдает ли растение от нехватки питательных веществ. Все это будет занимать считанные минуты, но скоро вы заметите, что растение «разговаривает» с вами на понятном языке.

ОСВЕЩЕНИЕ

Помните, что растения нуждаются в хорошем освещении: ведь они производят питательные вещества путем фотосинтеза, то есть под действием солнечного света. Фотосинтез происходит благодаря хлорофиллу — пигменту, содержащемуся в зеленых частях растения. Поэтому чем меньше зеленых частей у растения, тем больше света ему требуется. Дополнительное освещение необходимо и растениям, листья которых густо покрыты волосками.

В осенне-зимний период, когда растениям не хватает света, их желательно переставлять в прохладное место, чтобы процессы фотосинтеза и поглощения углекислого газа замедлились.

В зависимости от количества света, необходимого для образования завязи и появления цветков, растения делятся на три группы:

растения длинного дня — не менее 13—15 часов света в сутки;

растения короткого дня — 8—10 часов света в сутки в течение нескольких недель;

нейтральные растения — 8—16 часов света в сутки в течение нескольких недель.

Как правило, количество света в комнате сильно варьируется. Оно зависит не только от размера и расположения окон, но и от времени года и погоды, от положения близлежащих зданий и деревьев, растущих под окном.

ТЕМПЕРАТУРА И ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА

Чтобы определить, какие именно условия требуются выбранному вами растению, желательно знать, в каких странах мира оно произрастает в природе. Так вы сможете получить верное представление о естественной среде, к которой приспособлено данное ваше растение. Постарайтесь по возможности воспроизвести ее в своем жилище, чтобы растение

в полном смысле слова почувствовало себя «как дома». Следует учитывать, однако, что селекционеры вывели разновидности многих комнатных растений, приспособленные к жизни в условиях, которые далеки от условий произрастания их собратьев в природной среде.

Большинство комнатных растений было завезено из тропиков. В тропических лесах воздух очень теплый и влажный, а уровень освещенности невысок. В доме для таких растений желательно поддерживать ровное тепло, не допуская резких колебаний температуры и сквозняков. Чтобы повысить влажность воздуха, следует почаще опрыскивать растения водой или ставить их на подносы с влажным керамзитом. Прямой солнечный свет, как правило, таким растениям вреден: от него выгорают листья.

Кактусы, живущие в очень жарких, засушливых странах, прекрасно адаптировались к условиям недостатка воды. Поэтому слишком часто поливать и опрыскивать их нельзя.

Растения, произрастающие в более умеренном климате — например цикламены и луковичные (нарциссы, крокусы и т. д.), — любят относительно прохладный воздух. В чересчур теплом воздухе стебли и листья у них блекнут, растение вытягивается и чахнет, цветки быстро опадают.

К счастью, температура, при которой люди чувствуют себя лучше всего, то есть 18° С — 24° С, является наиболее благоприятной и для комнатных растений. Если температура остается в пределах оптимального диапазона, растение будет постоянно расти и развиваться (конечно, при условии, что ему хватает света). Если температура опустится ниже, чем нужно, рост замедлится, а после определенного предела вообще прекратится. При чрезмерно низкой температуре растение гибнет.

Для большинства комнатных растений мороз смертелен. Это относится даже к видам, которые на родине привыкли к суровым условиям: растения, которые выросли в доме, в постоянном тепле, слишком изнежены. Зимой надо либо убирать растения с подоконника, перед тем, как отправиться спать, либо не задергивать занавески на ночь, чтобы не изолировать подоконник от теплого воздуха в комнате. Если температура поднимается выше, чем нужно, это вызывает

проблемы иного плана. Дело в том, что теплый воздух удерживает больше влаги, чем холодный. Когда температура повышается, вода с листьев растений начинает испаряться. Поэтому, чтобы растение нормально себя чувствовало в жаркую погоду, относительная влажность воздуха вокруг него должна составлять около 50 — 60%. В квартире влажность обычно колеблется в пределах 15 — 20%, и, чтобы помочь влаголюбивому растению, нужно регулярно опрыскивать его водой из пульверизатора и ставить горшок на широкий поднос с влажным керамзитом. Если вы разместите несколько растений рядом, это поможет создать влажный микроклимат, который пойдет им на пользу.

Также растениям необходим свежий воздух. Помещение нужно регулярно проветривать, даже в зимнее время (только следите, чтобы поток холодного воздуха не попадал на теплолюбивые растения напрямую).

ПОЛИВ

Вода необходима для многих химических процессов, протекающих в организме растения. Эти процессы обеспечивают упругость, благодаря которой растение стоит вертикально. В основном растения извлекают воду из почвы корнями, хотя растения-эпифиты, к которым относятся, например, орхидеи и бромелиевые, впитывают большую часть необходимой воды листьями. По водопроводящим тканям вода распределяется по всем частям организма растения.

Все надземные части растения, в первую очередь листья, выделяют воду в атмосферу в процессе испарения. Это порождает всасывающую силу, благодаря которой растение вновь высасывает воду из почвы. Чем суше и теплее окружающий воздух, тем больше воды испаряют листья, и тем больше воды должны всасывать корни, чтобы возместить потери влаги через испарение. Поэтому почва всегда должна быть достаточно влажной.

Но кроме воды, корням нужен также и воздух. Воздух

обычно содержится в зазорах между частицами почвы. Если эти зазоры будут постоянно заполнены водой, то есть, говоря иными словами, почва будет насквозь пропитана влагой, корни растения погибнут. Так что при поливе любого растения нужно всегда тщательно соблюдать меру. Это особенно актуально для комнатных растений, которые растут в небольших горшках: ведь у них очень мало почвы вокруг корней.

Большинству растений нужно, чтобы почва в горшке весь сезон роста оставалась слегка влажной. При поливе воду следует лить до тех пор, пока она не начнет вытекать из дренажных отверстий на дне горшка. Через 10—30 минут воду, скопившуюся на поддоне нужно вылить. Не поливайте растение до тех пор, пока поверхность почвы в горшке не станет сухой на ощупь. Дело в том, что поверхность высыхает быстрее всего, а почва под ней еще некоторое время остается слегка влажной. Правда, если температура в комнате высокая, растение нужно поливать чаще. Зимой большинство растений поливают реже. Ведь в холодное время года рост, как правило, замедляется или останавливается вообще, так что воды требуется значительно меньше. К тому же при излишке воды возникает опасность, что корни загниют.

При поливе проще всего пользоваться обыкновенной лейкой и лить воду непосредственно на поверхность почвы в горшке. Но многие растения, например, цикламены, не любят, когда брызги воды попадают на наземную часть растения: от этого стебли и листья могут загнить.

Если растение трудно поливать сверху, налейте воду в поддон и поставьте туда горшок с растением. Не позднее, чем через 30 минут вылейте из блюдца всю оставшуюся воду. Если почва в горшке очень сухая, поставьте растение в ведро с водой, так, чтобы уровень воды доходил до края горшка, и подождите, пока почва в горшке полностью не станет влажной. Однако следите, чтобы вода не заливалась внутрь горшка. Ставить горшок обратно на поддон можно лишь после того, как с растения стечет вся вода.

В целом, в зависимости от вида растения, времени года, фазы роста растения, количества света и температуры различаются три типа полива:

скудный полив: поливать растение нужно тогда, когда почва в горшке станет сухой наполовину или на две трети объема (уровень высыхания почвы проверяют, втыкая в нее палочку). Полейте поверхность почвы в горшке, так, чтобы вода пропитала почву, но не вылилась на поддон. Снова проверьте степень увлажненности почвы, втыкая в землю палочку. Убедитесь, что почва в горшке увлажнилась сверху донизу; при необходимости добавьте еще немного воды;

умеренный полив: поливать растение нужно тогда, когда почва в горшке просохла на 1,5 см вглубь от поверхности. Лейте воду на поверхность почвы, пока вся она не станет насквозь влажной, но не мокрой. Если вода начинает просачиваться на поддон, остановитесь и вылейте ее из блюдца. Растение не должно стоять в воде;

обильный полив: поливать растение следует тогда, когда поверхность почвы в горшке станет сухой на ощупь, а сам горшок покажется легким на вес. Лейте воду на поверхность почвы в горшке до тех пор, пока она не польется на поддон сквозь дренажные отверстия в днище горшка. Затем остановитесь, подождите, пока излишек воды не стечет, слейте воду из поддона и снова поставьте на него горшок с растением.

УДОБРЕНИЯ

Растения сами производят питательные вещества в процессе фотосинтеза, однако для того, чтобы начался этот процесс, им нужны различные минеральные вещества. Эти минералы, как правило, содержатся в почве в естественном виде. Но комнатные растения находятся в более сложном положении, чем дикорастущие: ведь почва, которую они могут охватить своими корнями, ограничена объемом небольшого горшка. В силу этого комнатные растения обычно приходится «подкармливать», добавляя в почву удобрения.

Азот (N), фосфор (P) и калий (K) необходимы растениям в больших количествах, поэтому они называются макро-

элементами. Азот требуется для роста листьев, фосфор — для нормального развития корней, а калий — для общей выносливости и образования цветов и плодов. Кроме того, растения нуждаются в небольших количествах других минералов — микроэлементов, к важнейшим из которых относятся железо, цинк, магний и марганец. В большинстве удобрений содержится смесь макроэлементов, взятых в различных пропорциях. Удобрения, содержащие много микроэлементов, можно характеризовать как быстродействующую лиственную подкормку. Когда растению недостает микроэлементов, у него желтеют прожилки на листьях или участки между прожилками, тогда как остальная часть листа остается зеленой.

Запомните главное правило: лучше совсем не удобрять растение, чем удобрять его чрезмерно. От излишка удобрений оно может погибнуть. Растения нуждаются в подкормке лишь в период особо активного роста (для большинства видов — от весны до осени). Зимой, когда температура ниже, а света меньше, растениям, как правило, нужно меньше воды и меньше питательных веществ, чем летом, осенью и весной. Однако если ваше растение цветет зимой, то, разумеется, весь период цветения оно нуждается в подкормке.

В любой почве содержатся определенные питательные вещества, необходимые растению. Если вы только что пересадили растение в другой горшок, в новую почву, то оно обычно не нуждается в дополнительной подкормке в течение 6—8 недель.

ПЕРЕСАДКА

Все комнатные растения нуждаются в регулярной пересадке. В горшке корни могут разрастаться лишь до определенного предела. Это, в свою очередь, резко ограничивает и разрастание надземной части растения. Даже если комнатное растение совершенно здорово, его рост рано или поздно останавливается из-за горшка. Кроме того, запас питательных веществ в горшечной земле ограничен. И даже самая

лучшая земельная смесь рано или поздно закисляется, уплотняется и ссыхается. Желательно сразу пересаживать в новые горшки только что купленные растения.

За день до пересадки желательно обильно полить растение. Осторожно извлеките растение из горшка вместе с земляным комом (при пересадке кактусов оберните растение сложенной в несколько слоев газетой). Если вы обнаружили омертвевшие корни, срежьте их ножницами или обломайте. Уплотнившуюся, высохшую землю осторожно удалите пальцами или кончиком карандаша. На дно нового горшка (диаметром на 2 — 3 см больше старого) уложите дренаж. Затем опустите туда земляной ком и засыпьте свежую землю в промежуток между земляным комом и стенками горшка. Затем снова полейте растение, чтобы земля осела. Первое время после пересадки поливайте и удобряйте растение лишь понемногу, чтобы корни начали функционировать. К нормальному уходу можно приступать лишь через 2 — 4 недели.

ПИНЦИРОВКА И ОБРЕЗКА

Большинство растений не нуждаются в регулярной обрезке, но есть виды, которые приходится время от времени пинцировать (прищипывать) и останавливать в росте. Без этого растение становится некрасивым. Удаление верхушечной почки стебля стимулирует развитие почек и бутонов в пазухах листьев, расположенных под ней. В результате стебель сохраняет приемлемую длину, а боковые ветки становятся густыми и раскидистыми. При правильной обрезке растения приобретают более здоровый и аккуратный вид и цветут чаще. Нежные растущие верхушки стеблей можно просто прищипнуть указательным и большим пальцами и оторвать. Но если стебли у растения слишком прочные, лучше воспользоваться хорошо заточенным ножом. Обрежьте стебель над первым или вторым узлом, считая от верхушки. Растения, выделяющие млечный сок, после обрезки необходимо осторожно обжечь спичкой.

Некоторые растения следует регулярно обрезать или пинцировать на протяжении всего периода вегетации, а другим достаточно одного-двух раз в начале этого периода. Имея дело с растением, у которого цветы образуются на верхушках стеблей, будьте чрезвычайно осмотрительны: если удалять верхушки слишком часто, оно может совсем перестать цвести.

Когда цветки на комнатном растении увядают, их также следует удалять. Обрежьте стебель с цветком непосредственно над узлом. Разумеется, если растение выращивают ради плодов, как однолетний перец или паслен, цветы на нем обрывать не следует.

РАЗМНОЖЕНИЕ РАСТЕНИЙ

Чтобы разводить неприхотливые растения, никакого специального оборудования не требуется. Если же вы собираетесь размножать нежные, капризные растения, вам поможет ящик для посева семян с подогревом дна.

Черенкование — это самый популярный среди любителей способ размножения комнатных растений. Черенок — это часть материнского растения, которая пускает собственные корни или, в некоторых случаях, ростки. При разведении комнатных растений используются два вида черенков: стеблевые и листовые.

Стеблевые черенки, как правило, берут весной или ранним летом. Отломите от материнского растения здоровый молодой побег, желательно без цветочных почек. Если аккуратно отломить побег не удается, возьмите острый нож и срежьте побег над узлом. Длина черенка может быть различной, но между верхушкой и основанием на нем должны находиться три-четыре листовых узла или пары листьев. Обрежьте основание черенка непосредственно под узлом и удалите нижние листья, оставив длинный отрезок голого стебля. Возьмите пустой горшок, наполните его почвой

и уплотните ее. Сверху насыпьте тонкий слой песка. Карандашом сделайте в почве ямки и вставьте в них черенки. Убедитесь, что нижний срез черенка хорошо соприкасается с почвой. Слегка утрамбуйте почву. Разместите черенки так, чтобы их листья не соприкасались. Затем полейте горшок и поставьте его в место с температурой около 20° С, хорошо освещенное, но укрытое от прямых солнечных лучей. Разным черенкам требуется различное время для укоренения. Если вы увидите, что черенок выглядит свежим и растет в средней части, можно пересаживать его в отдельный горшок.

Некоторые растения с мясистыми листьями можно размножать листовыми черенками. Ими могут служить черешки или части листьев материнского растения. Именно так обычно размножают сенполии (узамбарские фиалки). Острым ножом или бритвенным лезвием срежьте здоровый, полностью развившийся лист фиалки у основания черешка. Подрежьте черешок так, чтобы его длина не превышала 2,5—4 см, и воткните под углом во влажную почву в маленьком горшке, ближе к краю. Три четверти длины черешка должны находиться под землей. Осторожно утрамбуйте почву и поставьте горшок в теплое, слегка затененное место. Почва в горшке должна быть все время влажной. Через два месяца рядом с черенком появятся первые ростки. Когда они наберут силу и превратятся в крепкие молодые растения, с которыми удобно обращаться, бережно извлеките их из почвы, осторожно разъедините и пересадите в отдельные горшки.

Помимо описанного способа, узамбарская фиалка успешно пускает корни в воде.

Некоторые растения, например стрептокарпус и бегония, размножаются частями листа, которые берут двумя способами. Возьмите с материнского растения здоровый, полностью развившийся лист. Разрежьте его поперек на три-четыре части или разделите пополам вдоль главной жилки. Воспользуйтесь для этого бритвенным лезвием или острым ножом. Если вы решили резать лист по горизонтали, не перепутайте, где находятся верхушка и основание у каждой части (основанием считается край, который находился ближе к черешку листа). Погрузите части листа на одну треть в почву в горшке для проращивания и ждите появления молодых расте-

ний. На этом этапе все происходит так же, как у стеблевых черенков.

Отпрыски. У некоторых видов вокруг внешнего края материнского стебля появляются молодые растения, которые можно осторожно отделить от родителя и пересадить в отдельный горшок. Эти молодые растения и называются отпрысками. Таким способом размножаются суккуленты, например, эхеверия, некоторые кактусы и луковичные растения, а также бромелиевые.

Дождитесь, пока отпрыски станут достаточно большими и с ними будет удобнее обращаться. После этого осторожно отделите их от материнского растения. Легче всего отрезать их от корневища остро отточенным ножом. Старайтесь оставить на отпрыске как можно больше корней. Если на нем совсем нет корней, поместите горшок с отпрыском в теплое, влажное место и обращайтесь с ним, как с черенком. Корни должны образоваться через несколько недель.

Деление. Такие растения, как фиалка, сансевиерия, многие виды папоротников, спатифиллюм, калатея и другие можно размножать делением. Обычно к этому способу прибегают, когда растению становится тесно в горшке. Извлеките растение из горшка, осторожно раскрошите и удалите земляной ком. После этого подумайте, как лучше разделить растение. В каждой части должен остаться хотя бы один глазок (почка) и достаточно много корней. Осторожно отделите части друг от друга, при этом постарайтесь свести к минимуму повреждения корневой системы. Посадите части растения в отдельные горшки, во влажную почву. Пока растения не приживутся, почва в горшках должна быть все время влажной, и на них не должны падать прямые солнечные лучи.

Отводки. При размножении отводками молодое растение пускает корни в почву, еще будучи соединенным с материнским растением. Один из наиболее известных примеров — хлорофитум, на длинных стеблях которого образуется множество новых растений. Когда молодое растение касается основанием почвы, оно быстро пускает корни. Вскоре его уже можно отделить от родителя. Чтобы молодое растение

плотнее соприкасалось с почвой в период формирования корней, его можно дополнительно закрепить куском проволоки, изогнутым в форме шпильки.

Многие вьющиеся и стелющиеся растения — например, различные виды плюща, — размножаются в природе именно отводками. Дома вы можете получить отводок, просто крепко прижав участок стебля к почве в горшке. Если стебель одревесневший, предварительно соскребите острым ножом немного коры с нижней стороны. Корни образуются именно в месте соскоба.

Помимо обычных отводков, существует также способ размножения воздушными отводками. Этот способ очень подходит для растений с жесткими и одревесневшими или слишком длинными вертикальными стеблями. Распространенный пример — фикус каучуконосный. Если стебель растения невозможно пригнуть к земле, придется присыпать стебель почвой. Со стебля под самым нижним листом осторожно удалите кольцо коры. Затем оберните место разреза влажным сфагнумом, обмотайте пленкой и крепко привяжите ее к стеблю сверху и снизу.

Пока на месте надреза формируются корни, ухаживайте за растением, как обычно. Когда корни хорошо разовьются, возьмите хорошо заточенный нож или садовые ножницы, срежьте верхнюю часть стебля вместе с корнями и посадите получившийся черенок в горшок. Обрубок стебля старого растения срежьте и умеренно поливайте его, пока растение снова не пойдет в рост.

Семена. Из семян выращивают сравнительно немного видов комнатных растений. Тем не менее, этот способ хорошо подходит для размножения цикламенов, цинерарии, стручкового перца, примулы, колеуса, фуксии, ряда кактусов и др. Некоторые из этих растений лучше выращивать в культиваторе с подогревом или в теплице, а семена других прекрасно прорастут просто в теплом месте с хорошей вентиляцией.

Возьмите ящик для проращивания семян, наполните его почвой и уплотните ее маленькой деревянной дощечкой. Затем увлажните почву водой и дайте ей просохнуть.

Посейте семена, рассыпая их тонким, ровным слоем на

поверхность почвы; если семена очень маленькие, их можно смешать с мелким песком. Это поможет высеять их более ровным слоем. Затем присыпьте семена тонким слоем почвы (хорошо подойдет смесь песка с торфом или перлитом). Следите за толщиной покрывающего слоя: она не должна быть слишком большой. А некоторые особенно мелкие, нежные семена (например, семена орхидей) лучше оставить непокрытыми.

Накройте ящик прозрачной пластиковой крышкой или полиэтиленовой пленкой на палочках и поставьте в теплое место с температурой от 20 до 27° С (в зависимости от вида растения). Когда большинство сеянцев прорастет, поставьте ящик в место с рассеянным освещением. Все это время ящик должен быть накрыт крышкой, но не забудьте оставить в ней отверстия, чтобы свежий воздух проникал к сеянцам. Когда молодые растения окрепнут, снимите крышку с ящика. Почва должна постоянно оставаться влажной.

Когда сеянцы вырастут до такого размера, что с ними будет удобно обращаться, отсадите часть растений в другой ящик, чтобы у них было больше места. Берите каждый сеянец за семядоли — первые два листочка, которые на нем появились, — но ни в коем случае не за стебель. Освещение после пикировки должно быть хорошим, ярким, но обязательно рассеянным. По мере того, как молодые растения будут подрастать, отсаживайте их в другие ящики, а в заключение — в отдельные горшки.

Размножение папоротников спорами. У папоротников вместо семян образуются споры. Споры высевают на поверхность почвы так же, как и семена, с той разницей, что почва должна все время быть более влажной. Накройте ящик со спорами крышкой и поставьте в теплое, светлое место. Через несколько недель поверхность почвы постепенно покроется зеленым пушистым ковриком. Это — мужские и женские органы размножения. На данной стадии развития растений происходит оплодотворение. Постепенно у вас в ящике появятся крохотные папоротники. Их можно пересаживать в горшки — сначала группами, а потом, по мере роста, и по отдельности. Но вам придется проявить терпение: этот процесс протекает очень медленно.

Живородящие растения. У некоторых, весьма немногочисленных растений на листьях образуются крошечные, но вполне сформировавшиеся молодые растения. Например, каланхоэ дегремона может создать в вашем доме немало проблем: его многочисленные «эмбрионы» укореняются в горшках других растений, куда попадают, отваливаясь от материнских листьев. К живородящим растениям относятся также толмиея менциеса и асплениум (костенец) луковиценосный. Для размножения этих растений нужно только одно: чтобы маленькое растение плотно соприкасалось с влажной почвой.

Луковицы. Некоторые луковичные растения (амариллис, валлота и др.) размножаются луковицами-детками. Прежде чем высадить в декабре материнскую луковицу, отделите от нее детки, поместите в ящик с теплой почвой и накройте пленкой. Цвести новые растения начнут через несколько лет.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМИ КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ

Абутилон пестрый «Томпсона» *(Abutilon pictum «Thompsonii»)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—24° С. Ранней весной растение желательно обрезать для сохранения декоративной формы.

Агава американская *(Agave americana)*. Полив — от скудного до умеренного. Свет — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—24° С. Будьте осторожны: у листьев этого растения очень острые кончики.

Агапантус африканский (африканская лилия); *(Agapanthus africanus)*. Полив — от умеренного до обильного. Свет — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Лучше чувствует себя в оранжерее.

Аглаонема переменчивая *(Aglaonema commutatum)*. Полив умеренный. Свет — умеренно яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—24° С. Разновидности с однотонной зеленой листвой нормально чувствуют себя в легкой тени.

Адиантум клиновидный *(Adiantum raddianum)*. Полив умеренный. Свет — яркий (или легкое затенение); прямые сол-

нечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—21° С. Необходима высокая влажность воздуха.

Адромисхус купера *(Adromischus cooperi)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21 ° С. Необходим хороший дренаж.

Аир злаковый *(Acorus gramineus)*. Полив обильный. Свет умеренный; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. Следите за тем, чтобы почва в горшке с растением никогда не высыхала.

Акалифа щетинистая *(Acalypha hispida)*. Полив обильный; в зимнее время — скудный. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 21—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Акалифа уилкса *(Acalypha wilkesiana)*. Полив обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 21—24° С. Для сохранения окраски листвы необходим яркий свет.

Алламанда слабительная *(Allamanda catharhica)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 21—24° С. Обеспечьте опору для вьющихся стеблей.

Алоказия сандера *(Alocasia sanderiana)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; летом прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Алоэ барбадосское (алоэ настоящее) *(Aloe barbadensis, Aloe vera)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет

яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 18—24° С.

Алоэ пестрое *(Aloe variegata).* Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 18—24° С. Растение нормально переносит сухой воздух.

Альбиция ленкоранская *(Albizzia julibrissin).* Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. Альбиция — однолетнее растение.

Амариллис *(Amaryllis belladonna).* Полив в период вегетации — обильный; во время увядания листвы полив следует сократить; в период покоя — не поливать вовсе. Свет яркий; прямые солнечные лучи (кроме периода цветения). Оптимальная температура 16—21° С. В середине лета растению необходим короткий период покоя.

Ананас прицветниковый *(Ananas bracteatus).* Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—24° С. Будьте осторожны: у листьев ананаса острые зазубренные края.

Антуриум андрэ *(Anthurium andraeanum).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет — от среднего до яркого. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Антуриум хрустальный *(Anthurium crystallinum).* Полив в период вегетации — обильный; в другое время — скудный. Свет — умеренный фильтрованный (или легкое затенение). Оптимальная температура 21° С. Растению необходима очень высокая влажность воздуха.

Антуриум шерцера *(Anthurium scherzerianum)*. Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — скудный. Свет умеренный, фильтрованный. Оптимальная температура 21° С. Растению необходимы стабильная температура и защита от сквозняков.

Апорокактус плетевидный *(Aporocactus flagelliformis)*. Полив в период вегетации — обильный; в другое время — от умеренного до скудного. Свет — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—21° С; в период покоя после цветения — 7—10° С. Растению необходим хороший дренаж.

Араукария разнолистная *(Araucaria heterophylla)*. Полив обильный; в зимнее время — умеренный. Свет от умеренного до яркого. Оптимальная температура 16—24° С. От жаркого сухого воздуха иголочки осыпаются.

Ардизия городчатая *(Ardisia crenata)*. Полив обильный; в зимнее время — умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. От жаркого сухого воздуха ягоды преждевременно осыпаются.

Аспарагус густоцветковый *(Asparagus densiflorus)*. Полив в период активного роста — обильный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Если почва в горшке пересохнет, листья аспарагуса опадут.

Аспидистра высокая *(Aspidistra elatior)*. Полив от скудного до умеренного. Свет — средней интенсивности; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 10—21° С. Аспидистра высокая — чрезвычайно выносливое растение.

Аспленикум гнездовой — *см.* Костенец гнездовой.

Аспленикум луковиценосный — *см.* Костенец луковиценосный.

Аукуба японская «Пестрая» *(Aucuba japonica «Variegata»).* Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — умеренный. Свет — яркий. Оптимальная температура 10—18° С. Растение нормально переносит тень.

Афеландра оттопыренная «Льюиса» *(Aphelandra squarrosa «Louisae»).* Полив в период вегетации — обильный; в другое время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—21° С. По окончании периода цветения следует удалить цветоносы.

Ахименес *(Achimenes).* Полив в период вегетации — обильный; в период покоя не поливать. Свет яркий. Оптимальная температура 18° С. Весной, после периода покоя, из клубеньков появляется молодая поросль.

Базилик душистый *(Ocimum basilicum).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Регулярно пинцируйте верхушечные почки.

Бальзамин валлера *(Impatiens walleriana).* Полив от обильного до умеренного. Свет яркий. Оптимальная температура 16—21° С. Если поддерживать температуру выше 16° С, растение будет цвести круглый год.

Бегония *(Begonia):*

а) Бегония с волокнистыми корнями. Полив умеренный;

в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—18° С. Обеспечьте опору высоким стеблям растения; **б) Бегония с декоративными листьями.** Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет — яркий (или частичное затенение); от прямых солнечных лучей растение желательно защищать. Оптимальная температура 16—18° С. Необходима высокая влажность воздуха; **в) Бегония клубневая.** Полив умеренный; в период покоя не поливать. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 16—18° С. Клубни в период покоя следует хранить в сухом торфе.

Белопероне капельная *(Beloperone guttata).* Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 21° С . Пинцируйте верхушечные почки, чтобы растение лучше ветвилось.

Бертолония мраморная *(Bertolonia marmorata).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Бильбергия поникающая *(Billbergia nutans).* Полив умеренный. Свет яркий. Оптимальная температура 10—21° С. Бильбергия — чрезвычайно выносливое растение.

Бовиея вьющаяся *(Bowiea volubilis).* Полив в период вегетации — умеренный; летом не поливать. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 10—16° С. Это растение обычно разводят не столько ради красоты, сколько ради оригинальности.

Бокарнея обратнонаклоненная *(Nolina obratnonaklonennaq) (Beucarnea recurvata; Nolina recurvata).* Полив умеренный. Свет яркий; желательно — прямые солнечные лучи. Опти-

мальная температура 16—21° С. Не заливайте растение водой.

Брейния снежная *(Breynia nivosa)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Броваллия красивая *(Browallia speciosa)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—16° С.

Бродиея слабая *(Brodiaea laxa)*. Полив умеренный; по окончании периода цветения полив следует сократить, чтобы после увядания листьев клубнелуковицы высохли. Свет — яркий солнечный. Оптимальная температура 10—16° С. Чтобы цветки появились весной, посадите клубнелуковицы поздним летом или ранней осенью.

Брунфельзия мелкоцветковая *(Brunfelsia pauciflora)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—18° С. Пинцируйте верхушечные почки, чтобы растение сохраняло форму куста. Регулярно опрыскивайте листву водой.

Бувардия длинноцветковая *(Bouvardia longiflora)*. Полив в период активного роста — обильный; в период покоя — скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Бувардия, как правило, живет недолго.

Бугенвиллея голая *(Bougainvillea glabra)*. Полив умеренный; в зимнее время — чрезвычайно скудный. Свет — яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Опти-

мальная температура 18—24° С; зимой, в период покоя, — ниже 16° С. Яркий свет необходим растению для формирования цветков.

Буддлея мадагаскарская *(Buddleja madagascariensis).* Полив умеренный. Свет — яркий, солнечный; или частичное затенение. Оптимальная температура 13—21° С. Лучше всего поместить это растение в оранжерее.

Будра плющевидная *(Glechoma hederaceae).* Полив обильный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 13—18° С; зимой — 10° С. Растение хорошо выглядит в подвесной корзине.

Валлота красивая *(Vallota speciosa).* Полив умеренный; зимой и ранней весной — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С; зимой — около 10° С. Пересаживайте растение только при необходимости.

Вашингтония нитчатая *(Washingtonia filifera).* Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; как можно больше прямых солнечных лучей. Оптимальная температура 21—24° С; зимой — около 10° С. Летом желательно вынести растение на улицу.

Венерина мухоловка *(Dionaea muspicula).* Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Зимой подкармливайте растение мертвыми насекомыми или мясом.

Вризия блестящая *(Vriesea slpendens).* Полив от скудного до умеренного. Свет яркий; время от времени — прямые

солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. После цветения главная розетка листьев отмирает.

Вьюнок трехцветный *(Ipomoea tricolor)*. Полив умеренный. Свет — яркий солнечный; или легкое затенение. Оптимальная температура 16—21° С. После периода цветения растение утрачивает декоративный вид.

Гардения жасминовидная *(Gardenia augusta; Gardenia jasminoides)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; зимой время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Защищайте растение от сквозняков, особенно в период формирования бутонов.

Гебе *(Hebe)*. Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 13—18° С; зимой — прохладнее. Летом вынесите растение на улицу.

Гедихиум венценосный *(Hedychium coronarium)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Желательно поместить растение в оранжерею.

Геликония *(Heliconia schiedeana)*. Полив умеренный. Свет — полутень. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Гемантус приземистый *(Haemanthus humilis)*. Полив летом — обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Пересаживайте растение только при необходимости.

Гемиграфис очереднолистный *(Hemigraphis colorata; Hemigraphis alternata).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходимы хороший дренаж и высокая влажность воздуха.

Геогенантус волнистый *(Geogenanthus undatus).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Гербера джеймсона *(Gerbera jamesonii).* Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—21° С. После цветения растение утрачивает декоративную форму.

Гиацинт восточный *(Hyacinthus orientalis).* Полив умеренный. Свет яркий. Оптимальная температура 16° С в период цветения. В период выгонки луковицы должны находиться в прохладном, темном месте.

Гибискус китайский *(Hibiscus rosa-sinesis).* Полив весной и летом — обильный; в другое время — умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С; зимой — 13° С. Не передвигайте растение в период формирования бутонов.

Гименокаллис прибрежный *(Hymenocallis littoralis).* Полив в период вегетации — обильный; в другое время — умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—27° С. Лучше выращивать это растение в теплице, а на период цветения вносить в дом.

Гимнокалициум *(Gymnocalicium mihanovichii).* Полив летом — обильный; в зимнее время — скудный. Свет яркий. Оптимальная температура 18—24° С. Чтобы появились цветки, растению необходим прохладный зимний период покоя.

Гинура *(Gynura).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени (но не летом) — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Удаляйте цветки по мере их появления.

Гипестес листоколосый *(Hypoestes phyllostachya).* Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Когда растение утратит декоративный вид, выбросьте его и замените молодым экземпляром, выращенным из черенка.

Гшгаеаструм *(Hippeastrum x ackermannii).* Полив умеренный; осенью луковицы должны высохнуть. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. Осенью и зимой растению необходим период покоя.

Глоксиния — *см.* Синнингия красивая

Глориоза возвышающаяся *(Gloriosa superba).* Полив умеренный; после цветения клубни должны высохнуть. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Обеспечьте опору для вьющихся стеблей.

Гомфрена шаровидная *(Gomphrena globosa).* Полив обильный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С.

Гортензия садовая *(Hydrangea hortensis).* Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 13—16° С. Чтобы получались голубые цветки, нужна вересковая почва.

Гофманния королевская *(Hoffmannia regalis).* Полив от умеренного до скудного. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 18—24° С. Защищайте растение от сквозняков.

Гранат обыкновенный карликовый *(Punica granatum «Nana»).* Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Чтобы появились плоды, опылите растение вручную.

Граптофиллюм пестрый *(Graptophyllum pictum).* Полив обильный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—24° С. Регулярно пинцируйте верхушечные почки, чтобы растение сохраняло компактность.

Гревиллея мощная *(Grevillea robusta).* Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—16° С. Большие экземпляры лучше держать в оранжерее.

Гусмания рассеянноцветковая *(Guzmania dissitiflora).* Полив умеренный; розетка листьев должна быть наполнена водой. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Гусмания язычковая *(Gusmania lingulata).* Полив умеренный; розетка листьев должна быть наполнена водой. Свет

яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Даваллия фиджийская *(Davallia fejeensis)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Ползучие опушенные корни растения свешиваются через край горшка.

Дарлингтония калифорнийская *(Darlingtonia californica)*. Полив от умеренного до обильного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Дендробиум *(Dendrobium spp.)*. Полив в период вегетации — умеренный; зимой почти не поливайте. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 16—21° С; зимой, в период покоя, — более низкая температура. Ежедневно опрыскивайте растение водой.

Дизиготека элегантнейшая *(Dizygotheca elegantissima)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Дикия фостера *(Dyckia fosteriana)*. Полив от умеренного до скудного. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 10—24° С. Обращайтесь с дикией осторожно: у нее острые шипы.

Диксония антарктическая *(Dicksonia antarctica)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи нежелательны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необхо-

дима высокая влажность воздуха. Лучше всего поместить диксонию в теплице или оранжерее.

Диморфотека выемчатая *(Dimorphotheca sinuata)*. Полив скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 18—24° С. Лучше выбросить растение, когда оно отцветет.

Диффенбахия пятнистая (диффенбахия пестрая) *(Dieffenbachia maculata; Dieffenbachya picta)*. Полив весной и летом — обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Будьте осторожны: сок растения ядовит.

Дихоризандра королевская *(Dichorisandra reginae)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет умеренный; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Драцена душистая *(Draecena fragrans)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; летом прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—24° С. Защищайте растение от сквозняков.

Драцена окаймленная *(Dracaena marginata)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; летом прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Для красивой окраски листьев необходим яркий свет.

Драцена сандера *(Dracaena sanderiana)*. Полив летом — обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Пересаживайте растение лишь при необходимости.

Дрок *(Genista x spachiana)*. Полив в период цветения — обильный; в другое время — от умеренного до скудного. Свет яркий. Оптимальная температура 10—16° С. Летом вынесите растение на улицу.

Дурман белый *(Datura x Candida)*. Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — более скудный. Свет — яркий солнечный; или легкое затенение. Оптимальная температура 10—16° С. Будьте осторожны: все части растения ядовиты.

Жакаранда мимозолистная *(Jacaranda mimosifolia)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Слишком высокое растение можно сильно обрезать.

Жасмин месни *(Jasminum mesnyi)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. Подвязывайте стебли к опоре.

Жасмин многоцветковый *(Jasminum polyanthum)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—18° С. В качестве опоры можно предоставить растению проволочный обруч.

Зантедесхия эфиопская *(Zantedeschia aethyopica)*. Полив в период цветения — обильный; когда листья начнут отмирать, сократите полив до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. Летом вынесите растение на улицу.

Зебрина висячая *(Zebrina pendula).* Полив от обильного до умеренного; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Растение нормально переносит тень (хотя от недостатка света листья могут поблекнуть).

Иксора алая *(Ixora coccinea).* Полив обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 18—24° С. Защищайте растение от сквозняков.

Ирезина *(Iresine herbstii).* Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Регулярно пинцируйте верхушечные почки, чтобы растение лучше ветвилось.

Ифейон *(Ipheion uniflorum).* Полив умеренный; по окончании периода цветения и до того как увянут листья, поливать следует более скудно. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—16° С. Содержите растение в прохладной садовой комнате и вносите в дом на период цветения.

Каладиум садовый *(Caladium x hortulanum).* Полив умеренный; зимой клубни должны оставаться практически сухими. Свет яркий рассеянный; в период покоя прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С; в период покоя — 16° С. Растению необходимы тепло и высокая влажность воздуха.

Каламандин — *см.* Цитрофортунелла мелкоплодная.

Каланхоэ блоссфельда *(Kalanchoe blossfeldiana).* Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—

21° С. Для появления цветков необходим короткий световой день.

Каланхоэ войлочное *(Kalanchoe tomentosa)*. Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Зимой растению необходим период покоя при температуре 10° С.

Каланхоэ крохотное *(Kalanchoe pumila)*. Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Растение хорошо выглядит в подвесной корзине.

Каланхоэ мангини *(Kalanchoe manginii)*. Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Растение хорошо выглядит в подвесной корзине.

Каланхоэ мраморное *(Kalanchoe marmorata)*. Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Зимой растению необходим период покоя при температуре 10° С.

Калатея макоя *(Calathea makoyana)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха: регулярно опрыскивайте листву водой.

Каллиандра кровавоглавая *(Calliandra haematocephala)*. Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—24° С. Весной обрежьте растение, чтобы ограничить его размеры.

Каллизия ползучая *(Callisia repens)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—21° С. Через 2—3 года замените растение, утративщее декоративный вид, молодым экземпляром.

Каллистемон лимонный *(Callistemon citrinus)*. Полив летом — обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—21° С. Летом вынесите растение на улицу.

Кальцеолярия *(Calceolaria)*. Полив обильный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 10° С. Кальцеолярии необходима высокая влажность воздуха.

Камелия японская *(Camellia japonica)*. Полив в период цветения — от умеренного до обильного; в другое время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 7—16° С. В период формирования бутонов регулярно опрыскивайте растение водой.

Камнеломка плетеносная *(Saxifraga stolonifera)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—16° С. Это растение хорошо выглядит в подвесной корзине.

Кариота мягкая *(Caryota mitis)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура днем 24—29° С; ночью — 18—21° С.

Карлудовика пальмовая *(Carludovica palmata)*. Полив в период активного роста — обильный. Свет — яркие солнеч-

ные лучи. Оптимальная температура 18—24° С. Лучше поместить растение в теплице или оранжерее.

Катарантус розовый *(Catharanthus roseus)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—18° С.

Каттлея *(Cattleya spp.)*. Полив в период вегетации — от умеренного до обильного; после цветения — скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Выращивайте каттлею в специальном волокнистом субстрате для орхидей.

Кирказон изящный *(Aristolochia elegans)*. Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — скудный. Свет от яркого до умеренного. Оптимальная температура 13—18° С. Обеспечьте опору для вьющихся стеблей растения.

Кислица деппа *(Oxalis deppei)*. Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—18° С.

Клеродендрум *(Clerodendrum thomsoniae)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—21° С. Весной обрежьте стебли наполовину.

Клиантус пурпурный *(Clianthus puniceus)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий солнечный; или частичное затенение. Оптимальная температура 13—18° С.

Кливия оранжевая *(Clivia miniata)*. Полив умеренный; в зимнее время — очень скудный. Свет яркий; время от

времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—21° С. Зимой растению необходим период покоя в прохладном, сухом месте.

Кодиеум пестрый *(Codieum variegatum pictum).* Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—24° С. Существует множество разновидностей этого растения с различной окраской и формой листьев.

Кокколоба винограданосная *(Coccoloba uvifera).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растение нормально переносит сухой воздух.

Колерия *(Kohleria eriantha).* Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха, но опрыскивать водой листья не следует.

Колеус блюма *(Coleus blumei).* Полив от умеренного до обильного. Свет яркий; прямые солнечные лучи (кроме слишком жаркого летнего солнца). Оптимальная температура 16—21° С. Когда растение утратит декоративную форму, замените его новыми экземплярами, выращенными из черенков.

Колокольчик равнолистный *(Campanula isophylla).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 10—16° С. Зимой содержите растение в прохладном помещении.

Колумнея *(Columnea x Banksii).* Полив от умеренного до скудного; в зимнее время — скудный. Свет яркий; прямые

солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Кордилина южная *(Cordyline australis)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растение нормально переносит легкое затенение.

Костенец гнездовой *(asplenium gnezdowoj) (Asplenium nidus)*. Полив в период активного роста — обильный; в другое время — умеренный. Свет — умеренный; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Старайтесь не прикасаться к листве, чтобы не повредить ее. Растению нужна высокая влажность воздуха.

Костенец луковиценосный (аспления луковиценосный) *(Asplenium bulbiferium)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет — средней интенсивности; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Костус огненный *(Costus igneus)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказзаны. Оптимальная температура 16—21° С. Лучше поместить растение в оранжерею.

Котиледон волнистый *(Cotyledon undulata)*. Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С. Декоративная листва котиледона, покрытая мучнистым налетом, легко повреждается: старайтесь не прикасаться к ней.

Кофе аравийский *(Coffea arabica)*. Полив летом — обильный; зимой — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные

лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Достаточно старые растения могут цвести и плодоносить.

Крассула — *см.* Толстянка.

Крестовник *(Senecio).* Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—16° С.

Крестовник роули *(Senecio rowleyanus).* Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Когда растение утратит декоративную форму, замените его молодым экземпляром, выращенным из черенка.

Кринум *(Crinum x powellii).* Полив летом — обильный; в зимнее время — очень скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Пересаживайте растение только при необходимости.

Криптантус бесстебельный *(Cryptantus acaulis).* Полив умеренный; желательно поливать дождевой водой. Свет яркий. Оптимальная температура 24° С. Растению необходимы высокая влажность воздуха и хороший дренаж.

Крокус *(Crocus).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 10—16° С. Клубнелуковицы после посадки следует некоторое время хранить в холодном, сухом месте.

Кроссандра воронковидная *(Crossandra infundibuliformis).* Полив от умеренного до скудного. Свет яркий, фильтро-

ванный. Оптимальная температура 21° С. Растение утрачивает декоративную форму примерно через 2 года.

Ктенанте *(Ctenanthe oppenheimiana «Tricolor»)*. Полив весной и летом — обильный; в зимнее время — умеренный. Свет — яркий фильтрованный или легкое затенение. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Куфея огненная *(Cuphea ignea)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Когда растение утратит декоративный вид, замените его новым экземпляром.

Ландыш майский *(Convallaria majalis)*. Полив от умеренного до обильного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 10—16° С. В прохладном помещении период цветения будет дольше.

Лантана камара *(Lantana camara)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Это растение могут поражать белокрылки.

Ластовень курассавы *(Asclepias curassavica)*. Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — скудный. Свет — яркий солнечный. Оптимальная температура 13—21° С. Зимой растению необходим период покоя в прохладном сухом месте.

Лахеналия алоэвидная *(Lachenalia aloides)*. Полив умеренный; после цветения сократите полив; затем луковицы должны высохнуть. Свет яркий солнечный или легкое затенение.

Оптимальная температура 10—16° С. В конце лета посадите луковицы.

Лея алая *(Leea coccinea).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Защищайте растение от сквозняков.

Лилия *(Lilium spp.).* Полив в период вегетации — обильный; по окончании периода цветения сократите полив; затем луковицы должны высохнуть. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 10—16° С. Обеспечьте стеблям опоры-тросточки.

Лириопе синяя *(Liriope muscari).* Полив умеренный. Свет яркий. Оптимальная температура 16—21° С; зимой — прохладнее. Растение нормально переносит затенение, но обеспечьте ему защиту от сквозняков.

Литопс *(Lithops leslii).* Полив в период вегетации — скудный; зимой не поливайте. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С. После цветения старые листья отмирают, но на смену им появляются новые.

Мамиллярия *(Mamillaria bocasana).* Полив от умеренного до скудного. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 18—21° С. Это растение могут поражать мучнистые червецы.

Мандевилла *(Mandevilla x amoena).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. После цветения обрежьте стебли.

Манеттия вздутая *(Manettia inflata).* Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи.

Оптимальная температура 16—21° С. При необходимости пересадите это бурно развивающееся растение.

Маранта беложильчатая *(Maranta leuconeura)*. Полив умеренный. Свет умеренный, прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—18° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Маслина европейская *(Olea europea)*. Полив умеренный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—24° С. Летом вынесите растение на улицу.

Мединилла *(Medinilla magnifica)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 21° С. После первого сезона цветения ухаживать за этим растением становится трудно.

Микания зубчатая *(Mikania dentata)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Не опрыскивайте опушенные листья.

Мильтония *(Miltonia)*. Полив весной и летом — обильный; в зимнее время — более скудный. Свет умеренный; зимой — яркий солнечный. Оптимальная температура 18—21° С. Защитите растение от перепадов температуры.

Мимоза стыдливая *(Mimosa pudica)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Если прикоснуться к листьям, они быстро сворачиваются.

Молочай миля *(Euphorbia milii)*. Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнеч-

ные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Будьте осторожны: поврежденные стебли растения выделяют млечный сок, который может раздражать кожу.

Молочай красивейший *(puansettia, rovdestwenskoe derewo) (Euphorbia pulcherrima).* Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21 ° С. Чтобы появились цветки, необходим короткий световой день.

Монстера лакомая *(Monstera deliciosa).* Полив умеренный. Свет от умеренного до яркого; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—21° С. Зрелые листья растения покрыты характерными разрезами и отверстиями.

Мушмула японская *(Eriobotrya japonica).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С; зимой — 10° С.

Нарцисс *(Narcissus spp.).* Полив умеренный; когда листья увянут, высушите луковицы. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 10—16° С. Луковицам после посадки необходим период выгонки в прохладном темном месте.

Нематантус *(Nematanthus gregarius).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С; зимой — прохладнее. Летом желательно вынести растение на улицу.

Неорегелия *(Neoregelia carolinae).* Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые сол-

нечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Центральная розетка листьев должна быть все время заполнена водой.

Непентес *(Nepenthes x hookeriana)*. Полив от обильного до умеренного; поливайте водой без извести. Свет умеренный; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Лучше всего содержать растение в теплой оранжерее с влажным воздухом.

Нерине *(Nerine bowdeni)*. Полив в период вегетации — обильный; в другое время не поливайте. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—16° С. Нерине может выдерживать падение температуры до —15° С.

Нертера гренадская *(Nertera granadensis)*. Полив умеренный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 10—16° С. Если в период цветения вынести растение на улицу, то ягоды образуются в изобилии.

Нефролепис высокий *(Nephrolepis exaltata)*. Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растение хорошо выглядит в подвесной корзине.

Нидулариум бильбергиевый *(Nidularium billbergioides)*. Полив умеренный; зимой — более скудный; розетка листьев должна быть наполнена водой. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Нидулариум бильбергиевый — наземное бромелиевое.

Нидулариум невинный *(Nidularium innocentii)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; прямые

солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Центральная розетка листьев должна быть заполнена водой.

Ногоплодник крупнолистный *(Podocarpus macrophyllus)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет — частичное затенение. Оптимальная температура 10—18° С. Растение нормально переносит сквозняки.

Нолина — *см.* Бокарнея.

Онцидий *(Onicidium)*. Полив в период активного роста — скудный; в период покоя почти не поливайте. Свет — прямые солнечные лучи (но растение следует защищать от полуденного летнего солнца). Оптимальная температура 18° С; в период покоя — 13° С. При температуре выше 21° С опрыскивайте растение водой и поставьте горшок на поднос с влажным керамзитом.

Олеандр *(Nerium oleander)*. Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С; в зимний период покоя — 13° С. Будьте осторожны: все части растения чрезвычайно ядовиты.

Оплисменус *(Oplismenus hirtellus)*. Полив умеренный. Свет яркий; зимой время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Желательно через 1—2 года заменять старое растение новыми экземплярами.

Опунция мелковолосистая *(Opuntia microdasys)*. Полив скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С. Будьте осторожны: колючки могут раздражать кожу.

Орхидея тигровая *(Odontoglossum grande)*. Полив умеренный; зимой, в период покоя, — скудный. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 16° С. Выращивайте растение в специальном субстрате для орхидей.

Орхидея-туфелька *(Paphiopedilum spp.)*. Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; только зимой — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха; ежедневно опрыскивайте орхидею водой.

Османтус разнолистный *(Osmanthus heterophyllus)*. Полив умеренный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 10—13° С. Пинцируйте верхушечные почки, чтобы растение лучше ветвилось.

Осока морроу *(Carex morrowii)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—18° С. Регулярно опрыскивайте листву, чтобы повысить влажность воздуха.

Офиопогон *(Ophiopogon jaburan)*. Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 13—18° С. Растение нормально переносит тень.

Очиток зибольда *(Sedum sieboldii)*. Полив от умеренного до скудного. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 10—16° С. Это растение хорошо выглядит в подвесной корзине.

Очиток моргана *(Sedum morganianum)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Полив не должен быть чрезмерным.

Панданус *(Pandanus veitchii).* Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Папайя *(Carica papaya).* Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи; переносит легкое затенение. Оптимальная температура 18—24° С. Следите за тем, чтобы почва никогда не заболачивалась.

Паслен перцевидный *(Solarium capricastrum).* Полив умеренный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 10—16° С. Летом вынесите растение на улицу, чтобы быстрее появились ягоды.

Пассифлора голубая (страстоцвет) *(Passiflora caerulea).* Полив обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 21° С; зимой — прохладнее. Предоставьте растению в качестве опоры проволочный обруч или декоративную решетку.

Пахистахис желтый *(Pachystachys lutea).* Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Ранней весной обрежьте стебли на треть.

Пеларгония *(Pelargonium spp.).* Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 13—18° С. Существует множество различных видов пеларгонии, листья которых пахнут по-разному.

Пеларгония зональная *(Pelargonium x hortotum).* Полив умеренный; в зимнее время — очень скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 13—18° С. Ранней весной сильно обрежьте стебли.

Пеларгония щитовидная *(Pelargonia peltatum).* Полив умеренный; в зимнее время — очень скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 13—18° С. Растение хорошо выглядит в подвесной корзине.

Пеллея круглолистная *(Pellaea rotundifolia).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Защищайте растение от перепадов температуры.

Пеллиония *(Pellionia daveauana).* Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; или полутень. Оптимальная температура 21—27° С. Растению необходимы высокая влажность воздуха и защита от сквозняков.

Пентас ланцетовидный *(Pentas lanceolata).* Полив умеренный; после цветения — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—24° С. Пинцируйте верхушечные почки, чтобы растение лучше ветвилось.

Пеперомия лазящая *(Peperomia scandens).* Полив от скудного до умеренного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Пеперомия магнолиелистная *(Peperomia magnolifolia).* Полив скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Пеперомия морщинистая *(Peperomia caperata).* Полив скудный. Свет умеренный; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Зимой не поливайте растение слишком обильно.

Перец декоративный *(Piper ornatum)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Ранней весной обрежьте слабые побеги. Обеспечьте опору, чтобы растение могло виться.

Перец стручковый однолетний *(Capsicum annuum)*. Полив от умеренного до обильного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—16° С.

Перец черный *(Piper nigrum)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходимы высокая влажность воздуха и постоянная температура.

Пизония зонтичная *(Pisonia umbellifera)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий солнечный; или легкое затенение. Оптимальная температура 18—24° С. При пересадке обрежьте растение, чтобы оно сохранило декоративную форму. При недостаточно ярком освещении листья могут поблекнуть.

Пилея кадье *(Pilea cadierei)*. Полив умеренный. Свет умеренный; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С.

Пилея пеперомиевидная *(Pilea peperomioides)*. Полив от умеренного до скудного. Свет от умеренного до яркого; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Регулярно пинцируйте верхушечные почки, чтобы растение оставалось компактным. Защищайте растение от сквозняков.

Питтоспорум *(Pittosporum tobira)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные

лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Для образования цветков необходим яркий свет.

Платицериум дваждывильчатый *(Platycerium bifurcation)*. Не поливайте растение, но опрыскивайте листву водой; при необходимости погрузите горшок в воду. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—18° С. Этот эпифит лучше всего чувствует себя в корзине для орхидей или на куске дерева.

Плектрантус колеусовый *(Plectranthus coleoides)*. Полив обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. В конце сезона растение лучше заменить новым экземпляром, выращенным из черенка.

Плюмерия красная *(Plumeria rubra)*. Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходимо много свободного пространства.

Плющ обыкновенный *(Hedera helix)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—13° С. Обеспечьте опору для вьющихся стеблей.

Полисциас *(Polyscias scutellaria)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Примула китайская *(Primula sinensis)*. Полив от обильного до умеренного. Свет яркий. Оптимальная температура 10—16° С. Летом растение желательно вынести на улицу.

Примула мелкозубчатая *(Primula denticulata)*. Полив обильный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—16° С. После цветения растение можно высадить в грунт.

Примула нежная *(Primula malacoides)*. Полив обильный. Свет яркий. Оптимальная температура 10—16° С. После цветения растение теряет декоративный вид.

Примула обратноконическая *(Primula obconica)*. Полив в период цветения — обильный; в другое время — от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—16° С. Будьте осторожны: листва растения может раздражать кожу.

Примула обыкновенная *(Primula vulgaris)*. Полив обильный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—16° С. После цветения растение можно пересадить в грунт.

Пролеска сибирская *(Scilla siberica)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 10—13° С. Только что посаженные луковицы выставьте в горшках на улицу до появления ростков.

Псевдерантемум *(Pseuderanthemum atropurpureum)*. Полив умеренный. Свет яркий; или частичное затенение. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Птерис критский *(Pteris cretica)*. Полив от умеренного до обильного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 13—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Пуансеттия — *см.* Молочай красивейший.

Радермахера *(Radermachera sinica).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растение нормально переносит сухой воздух, но страдает от табачного дыма.

Рапис высокий *(Rhapis excela).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; зимой время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Ребютия крошечная *(Rebutia minuscula).* Полив весной и летом — умеренный; в другое время — скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—24° С. Для цветения растению необходим зимний период покоя в прохладном помещении.

Рео покрывальчатая *(Rhoeo spathaeca).* Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — скудный. Свет умеренный; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Рипсалидопис гертнера *(Rhipsalidopsis gaertneti).* Полив в период цветения — умеренный; в другое время — скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. После цветения растению необходим короткий период покоя в прохладном помещении.

Рипсалис цереусовидный *(Rhipsalis cereuscula).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; летом прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная

температура 16—24° С. Зимой растению необходим период покоя в прохладном помещении.

Рипсалис ягодоносный *(Rhipsalis baccifera).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—24° С. Зимой растению необходим период покоя в прохладном помещении.

Рододендрон *(Rhododendron simsii).* Полив обильный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 10—13° С. Посадите растение в вересковую почву (без извести).

Рождественское дерево — *см.* Молочай красивейший.

Роза *(Rosa spp.).* Полив от умеренного до обильного. Свет яркий солнечный; легкое затенение. Оптимальная температура 13—18° С. После цветения вынесите растение на улицу до похолодания.

Росянка круглолистная *(Drosera rotundifolia).* Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 10—16° С. Не сажайте растение в слишком просторные горшки: у росянки очень слабо развита корневая система.

Рохея *(Rochea coccinea).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. Растению необходима хорошая вентиляция.

Руэллия макоя *(Ruellia makoyana).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оп-

тимальная температура 16—21° С. Растение хорошо выглядит в подвесной корзине.

Саговник завернутый (цикас завернутый) *(Cycas revoluta).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растение нормально переносит сухой воздух.

Сальпиглоссис выемчатый *(Salpiglossis sinuata).* Полив обильный; между поливами почва должна высохнуть. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—18° С.

Сансевиерия трехполосая *(Sansevieria trifasciata).* Полив умеренный; в зимнее время — очень скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 18—21° С. Посадите растение в устойчивый глиняный горшок.

Санхезия красивая *(Sanchezia speciosa).* Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; летом прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Весной обрежьте растение, чтобы оно сохраняло компактную форму.

Саррацения желтая *(Sarracenia flava).* Полив в период активного роста — обильный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—16° С. Растению необходима достаточно высокая влажность воздуха.

Свинчатка ушковидная *(Plumbago auriculata).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—18° С. Весной сильно обрежьте растение. Предоставьте ему опору или проволочный обруч.

Селагинелла краусса *(Selaginella kraussiana)*. Полив обильный. Свет умеренный; или легкое затенение. Прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Селагинелле необходима высокая влажность воздуха.

Сенполия *(fialka uzambarskaq) (Saintpaulia spp.)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—21° С. Не наливайте воду в центр розетки листьев.

Сеткрезия пурпурная *(Setcreasea purpurea)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые, солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Когда растение утратит декоративную форму, замените его молодым экземпляром, выращенным из черенка.

Сиагрус веддела *(Syagrus weddelliana)*. Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 21—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Сидерасис *(Siderasis fuscata)*. Полив умеренный. Свет от умеренного до яркого; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 21° С. Защитите растение от перепадов температуры.

Сингониум *(Syngonium podophyllum)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Со временем листья растения меняют свою форму.

Синнингия багряно-красная *(Sinningia cardinalis)*. Полив в период цветения — обильный; затем постепенно сокращайте полив, чтобы клубни высохли. Свет яркий; прямые солнеч-

ные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 21° С; в период покоя — ниже 10° С. Вскоре после цветения наступает период покоя.

Синнингия красивая (глоксиния) *(Sinningia speciosa).* Полив от обильного до умеренного; после цветения постепенно сокращайте полив, чтобы клубни высохли. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Вскоре после цветения наступает период покоя.

Смитианта *(Smithiantha).* Полив умеренный; после цветения постепенно сокращайте полив, чтобы клубни высохли. Свет — легкое затенение. Оптимальная температура 21° С. Вскоре после цветения наступает период покоя.

Солейролия *(Soleirolia soleirolii).* Полив от обильного до умеренного. Свет от умеренного до яркого. Оптимальная температура 16—18° С. Будьте осторожны: растение может превратиться в сорняк.

Сонерила жемчужно-серая *(Sonerila margaritacea).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Спарманния африканская *(Spartannia africana).* Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 13—16° С. Ежегодно заменяйте старые растения новыми, выращенными из черенков.

Спатифиллюм уоллиса *(Spathiphyllum wallisii).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная тем-

пература 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Стапелия пестрая *(Stapelia variegata).* Полив от скудного до умеренного. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С. Цветы стапелии красивы, но пахнут неприятно.

Стенотафрум однобокий *(Stenotaphrum secundatum).* Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Это растение хорошо выглядит в подвесной корзине.

Стефанотис *(Stephanotis floribunda).* Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—21° С. Защитите растение от перепадов температуры.

Страстоцвет — *см.* Пассифлора.

Стрелитция королевская *(Strelitzia reginae).* Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи (необходимо для появления цветов). Оптимальная температура 16—21° С; зимой — около 13° С. Растение начинает цвести только в возрасте около 5 лет.

Стрелитция никола *(Strelitzia nicolai).* Полив от умеренного до скудного. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С; зимой — ниже 16° С. Растению необходимо много свободного пространства.

Стрептокарпус *(Streptocarpus).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Удалите увядшие цветки до образования семян.

Стрептосолен *(Streptosolen jamesonii).* Полив в период вегетации — от обильного до умеренного; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Желательно, чтобы стебли растения оплетали стену.

Стробилантес *(Strobylanthes dyeranus).* Полив от умеренного до скудного. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 16—21 ° С. Ежегодно заменяйте старое растение новыми экземплярами, выращенными из черенков.

Строманте *(Stromanthe amabilis).* Полив умеренный. Свет от умеренного до яркого; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Схизантус перистый *(Schizanthus pinnatus).* Полив от умеренного до обильного. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 13—18° С.

Тетрастигма *(Tetrastigma voinieranum).* Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Защитите растение от перепадов температуры; обеспечьте надежную опору для стеблей.

Тилландсия синяя *(Tillandsia cyanea).* Растение не поливайте: летом дважды в неделю опрыскивайте водой, зимой — реже. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Тиллан-

дсия синяя — эпифит. Она может расти как на дереве, так и в почве.

Тилландсия фиалкоцветная *(Tillandsia ionantha)*. Растение не поливайте: летом дважды в неделю опрыскивайте водой, зимой — реже. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Тилландсия фиалкоцветная — эпифит; обычно растет на дереве.

Тимьян обыкновенный *(Thymus vulgaris)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. Летом вынесите растение на улицу.

Толмиея *(Tolmiea menziesii)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. На листьях толмиеи образуются молодые растеньица.

Толстянка древовидная (крассула древовидная) *(Crassula arborescens)*. Полив весной и летом — обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Летом желательно вынести растение на улицу.

Толстянка мшистая *(Crassula muscosa)*. Полив в период вегетации — от умеренного до обильного; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Растение подвержено атакам мучнистых червецов и щитовок.

Толстянка яйцевидная *(Crassula ovata)*. Полив весной и летом — обильный; зимой — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная

температура 16—21° С. У взрослых растений зимой появляются белые цветки.

Традесканция приречная *(Tradescantia fluminensis).* Полив в период вегетации — обильный; зимой — умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21 ° С. Растение, утратившее свою декоративность, замените молодым экземпляром, выращенным из черенка.

Трахикарпус *(Trachycarpus fortunei).* Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С. Летом желательно вынести растение на улицу.

Тунбергия крылатая *(Thunbergia alata).* Полив обильный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. Тунбергия — однолетнее растение; весной следует посеять семена.

Тюльпан *(Tulipa).* Полив умеренный. Свет яркий. Оптимальная температура 13—16° С. После посадки луковицам требуется период выгонки в прохладном темном помещении.

Фаленопсис *(Phalaenopsis spp.).* Полив от умеренного до обильного. Свет — легкое затенение. Оптимальная температура 21° С. Этой орхидее необходима хорошая вентиляция.

Фатсия японская *(Fatsia japonica).* Полив от обильного до умеренного. Свет от среднего до яркого. Оптимальная температура 13—16° С. Чтобы ограничить размеры растения, сильно обрезайте его.

Фатсхедера литце *(Fatshedera litzei)*. Полив в период вегетации — обильный; в другое время — от умеренного до скудного. Свет — от среднего до яркого. Оптимальная температура 13—16° С. Предоставьте растению шест для опоры.

Фаукария тигровая *(Faucaria tigrina)*. Полив весной и летом — обильный; осенью и зимой — скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С. Пересаживайте растение только при необходимости.

Фелиция ромашковидная *(Felicia amelloides)*. Полив в период активного роста — умеренный; зимой почти не поливайте. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Регулярно пинцируйте верхушечные почки.

Ферокактус *(Ferocactus latispinus)*. Полив скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С. Будьте осторожны с острыми загнутыми колючками.

Фиалка узамбарская — *см.* Сенполия.

Фикус бенжамина *(Ficus benjamina)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Существует множество прекрасных разновидностей этого фикуса.

Фикус дельтовидный *(Ficus deltoidea)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Плоды несъедобны.

Фикус каучуконосный *(Ficus elastica)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи.

Оптимальная температура 16—21° С. Регулярно очищайте листья от пыли.

Фикус крохотный *(Ficus pumila).* Полив от обильного до умеренного. Свет умеренный или легкое затенение. Оптимальная температура 13—21° С. Следите, чтобы почва в горшке ни в коем случае не пересыхала.

Фикус лировидный *(Ficus lyrata).* Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Пинцируйте верхушечные почки, чтобы растение лучше ветвилось.

Филодендрон дваждыперистый *(Philodendron bipinnatifidum).* Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет умеренный; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходимо много свободного пространства.

Филодендрон краснеющий *(Philodendron erubescens).* Полив умеренный. Свет умеренный; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Предоставьте растению шест в качестве опоры.

Филодендрон лазящий *(Philodendron scandens).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Подвязывайте стебли к искусственной опоре.

Финик робелена *(Phoenix roebeleni).* Полив в период вегетации — обильный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Фиттония вершаффельта *(Fittonia verschaffelti)*. Полив от обильного до умеренного. Свет яркий или частичное затенение. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Фрезия *(Freesia)*. Полив в период цветения — обильный; затем — умеренный, после чего клубнелуковицы следует полностью высушить. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. Поддержите стебли с цветками с помощью расщепленных тросточек.

Фуксия *(Fuchsia)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16° С. Пинцируйте верхушечные почки, чтобы растение лучше ветвилось.

Хавортия жемчужная *(Haworthia pumila; Hawortia margaritifera)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет от умеренного до яркого; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Следите за тем, чтобы почва в горшке никогда не высыхала полностью.

Хамедорея изящная *(Chamaedorea elegans)*. Полив умеренный; в зимнее время — более скудный. Свет — умеренно яркий; или легкое затенение. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Хамеропс приземистый *(Chamaerops humilis)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—21° С. Растение переносит легкое затенение.

Хлорофитум хохлатый *(Chlorophytum comosum)*. Полив обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Для сохранения пестрой окраски листьев необходим яркий свет.

Ховея бельмора *(Howea belmoreana)*. Полив в период вегетации — обильный; в другое время — умеренный. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 16—21° С. Растение нормально переносит затенение.

Хойя мясистая *(Hoya carnosa)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Стеблям можно предоставить в качестве опоры проволочный обруч.

Хойя прекрасная *(Hoya bella)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 21—24° С. Старайтесь не передвигать растение в период формирования бутонов.

Хризалидокарпус желтоватый *(Chrysalidocarpus lutescens)*. Полив умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Хризантема *(Chrysanthemum x morifolium)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 13—16° С. Обеспечьте растению надежные искусственные опоры.

Целогина гребенчатая *(Coelogyne cristata)*. Полив от умеренного до обильного; в период покоя — чрезвычайно скуд-

ный. Свет яркий, фильтрованный. Оптимальная температура: днем 18—21° С, ночью — ниже. Зимой предоставьте растению период покоя продолжительностью около шести недель.

Церопегия вуда *(Ceropegia woodii)*. Полив скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Среди листьев на стеблях появляются округлые клубеньки.

Цеструм оранжевый *(Cestrum aurantiacum)*. Полив обильный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Осенью обрежьте часть старых стеблей.

Цефалоцереус старческий *(Cephalocereus senilis)*. Полив скудный. Свет — яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С. Колючки этого кактуса очень острые; обращайтесь с ним осторожно!

Цианотис сомалийский *(Cyanotis somaliensis)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Чтобы растение сохраняло компактность, необходимо хорошее освещение.

Цикас — *см.* Саговник.

Цикламен персидский *(Cyclamen persicum)*. Полив умеренный; в период покоя — не поливать. Свет яркий. Оптимальная температура 13—18° С. При поливе следите, чтобы вода не попадала на клубни.

Цимбидиум *(Cymbidium)*. Полив летом — обильный; в другое время — скудный. Свет яркий, фильтрованный.

Оптимальная температура 13—18° С. Осенью предоставьте растению период покоя продолжительностью 4—6 недель.

Циперус очереднолистный *(Cyperus alternifolius)*. Полив обильный. Свет — прямые солнечные лучи или частичное затенение; это растения легко приспосабливается к переменам в освещении. Оптимальная температура 16—21° С. Поставьте горшок на блюдце с водой.

Циперус папирус *(Cyperus papyrus)*. Полив обильный. Свет — прямые солнечные лучи или частичное затенение; это растение легко приспосабливается к переменам в освещении. Оптимальная температура 18—24° С. Поставьте горшок на блюдце с водой.

Циртомиум серповидный *(Cyrtomium falcatum)*. Полив умеренный. Свет яркий (или полутень). Оптимальная температура 18° С. Растение нормально переносит сухой воздух.

Циссус антарктический *(Cissus antarctica)*. Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 13—16° С.

Цитрофортунелла мелкоплодная (каламандин) *(Citrofortunella microcarpus)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—21° С. Летом вынесите растение на улицу.

Шеффлера древовидная *(Schefflera arboricola)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Чтобы растение лучше ветвилось, пинцируйте верхушечные почки; можно также предоставить ему шест в качестве опоры.

Шлюмбергера бакли *(Schlumbergera x buckleyi).* Полив умеренный; в период покоя — скудный. Свет яркий; зимой время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура: 16—21° С; в период покоя — прохладнее. После цветения обеспечьте растению период покоя продолжительностью 8 недель в прохладных сухих условиях.

Шлюмбергера усеченная *(Schlumbergera truncata).* Полив умеренный; в период покоя — скудный. Свет яркий; зимой время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С; в период покоя — прохладнее. После цветения обеспечьте растению период покоя продолжительностью 8 недель в прохладных, сухих условиях.

Экзакум *(Exacum affine).* Полив от обильного до умеренного. Свет яркий; но слишком яркие, прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Чтобы продлить сезон цветения, удаляйте увядшие цветки.

Эониум древовидный *(Aeonium arboreum).* Полив умеренный; в зимнее время — чрезвычайно скудный. Свет — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 18—24° С. Яркий солнечный свет необходим для сохранения декоративной окраски листьев. После цветения розетки отмирают.

Эпипремнум золотистый *(Epipremnum aureum).* Полив умеренный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Предоставьте растению шест в качестве опоры.

Эписция медная *(Episcia cupreata).* Полив обильный; в зимнее время — более скудный. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С. Растению необходим хороший дренаж.

Эпифиллюм аккермана *(Epiphyllum ackermannii)*. Полив в период активного роста — обильный; в другое время — скудный. Свет яркий; летом прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 16—21° С; зимой — прохладнее. Растение лучше цветет, когда горшок ему немного тесен.

Эрика зимняя (французский вереск) *(Erica hiemalis)*. Полив обильный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 7—10° С. После цветения растение утрачивает декоративный вид.

Эсхинантус дольчатый *(Aeschynanthus lobbianus)*. Полив в период цветения — обильный; в другое время — умеренный. Свет яркий; изредка — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—24° С. Растению необходима высокая влажность воздуха.

Эурия японская *(Eurya japonica)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 10—16° С. Растение нормально переносит легкое затенение.

Эустома крупноцветковая *(Eustoma grandiflorum)*. Полив умеренный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 13—18° С. Растение после цветения утрачивает декоративную форму.

Эухарис крупноцветковый *(Eucharis x grandiflora)*. Полив в период вегетации — обильный; когда листья отомрут, луковица должна оставаться практически сухой. Свет яркий; прямые солнечные лучи противопоказаны. Оптимальная температура 18—24° С. Недавно высаженные луковицы поливайте скудно до появления ростков.

Эхеверия однобокая (эхеверия голубая) *(Echeveria secunda var. glauca)*. Полив скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С, зимой — более прохладная температура. Будьте осторожны: у растения очень нежная листва, и ее легко повредить.

Эхинокактус *(Echinocactus grusonii)*. Полив в период вегетации — умеренный; в зимнее время — скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С; зимой — 10° С. Эхинокактус растет очень медленно.

Эхинопсис *(Echinopsis eyriesii)*. Полив от умеренного до скудного; в период покоя — очень скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С; зимой — прохладнее. Чтобы растение цвело, ему необходим прохладный зимний период покоя.

Эхиноцереус гребневидный *(Echinocereus pectinatus)*. Полив скудный. Свет — прямые солнечные лучи круглый год. Оптимальная температура 16—21° С, зимой — прохладнее. Яркие солнечные лучи необходимы для формирования цветков.

Эхмея полосатая *(Aechmea fasciata)*. Полив умеренный; центральная розетка листьев должна быть все время заполнена водой. Свет — яркий фильтрованный (или прямые солнечные лучи). Оптимальная температура 24—27° С. После цветения розетка листьев отмирает, но на смену ей приходят молодые розетки.

Юкка слоновостопая *(Yucca elephantipes)*. Полив умеренный, в зимнее время — очень скудный. Свет яркий солнечный. Оптимальная температура 16—21° С. Высокие растения сажайте в глиняные горшки, чтобы обеспечить устойчивость.

Юстиция мясокрасная *(Justicia cornea)*. Полив летом — умеренный, в зимнее время — скудный. Свет яркий; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С, зимой — 13° С. После цветения обрежьте стебли наполовину.

Юстиция редкоцветковая *(Justicia pauciflora)*. Полив от умеренного до скудного в период покоя. Свет яркий фильтрованный; время от времени — прямые солнечные лучи. Оптимальная температура 16—21° С. Пинцируйте верхушечные почки, чтобы растение лучше ветвилось.

Ятрофа *(Jatropha podagrica)*. Полив очень скудный, особенно зимой. Свет яркий фильтрованный или полутень. Оптимальная температура 18—24° С. Растению необходим хороший дренаж.

ЛИТЕРАТУРА

Бабина Н., Бабин Д. 600 практических советов. Цветы дома и на участке. — М.: Континент-пресс, 1999.

Бёмиг У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. — Минск: «Полымя», 1985.

Воробьев Б. Л. Травник (сборник рецептов народной медицины). — М.: СТ, 1997.

Гизелла Булла. Аромотерапия. — М.: Крон-пресс, 1997.

Дау Кэрол Л. Афро-бразильская магия. — Киев: София, 1997.

Журба О. Травник. — М.: Арнадия, 1998.

Зайков С. В. Магия растений. — Харьков: АО «Сфера», 1996.

Золотницкий Н. Ф. Цветы в легендах и преданиях. — М.: «Т-Око», 1992.

Ильина С. Фитотерапия в интимной жизни. — Киев: Тамед, 1996.

Капранова Н. Н. Комнатные растения в интерьере. — М: Издательство МГУ, 1989.

Карписонова Р. А. Цветы в вашем саду. — М: Московский рабочий, 1992.

Киселев Г. Е. и др. Комнатное садоводство. — М.: Сельхозгиз, 1956.

Ковалев Н. И. Напитки вашего стола.— М.: Физкультура и спорт, 1998.

Корсун В. Ф., Коваленко В. В. Аптекарский огород. — М.: Крон-пресс, 1997.

Красиков С. Легенды о цветах и самоцветах. — М.: Информпечать, 1996.

КудряшоваН. И. Лечение лимонами. — М.: Образ-Компани, 1999.

Ладынина Е. А. Травник для всех. — М.: Мосгорпечать, 1995.

Ланска Д. Из леса и огорода — от весны до зимы. — М.: Профиздат, 1989.

Лаптев Ю. П. Рассказы о полезных растениях. — М: Просвещение, 1982.

Михайловская М. В., Приходько С. М. Сад на подоконнике. — Киев: Урожай, 1986.

Михеев В. А. Орхидеи. — М.: Россия молодая, 1993.

Молодожникова Л. М. и др. Лесная косметика. — М.: Экология, 1992.

Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Киев: Госмедиздат, 1960.

Пастушеиков Л. В., Пастушенков Л. А., Пастушенков В. Л. Лекарственные растения. — Л.: Лениздат, 1990.

Пульбере В., Олий В. Для вас, сластены.— Кишинев: Картя Молдовеняске, 1976.

Пучеров М. М. Все о кофе. — Киев: Наукова думка, 1973.

Семенова А. Комнатные растения: друзья и враги. — СПб.: ИД «Невский проспект», 1998.

Семенова А., Шувалова О. Лечение маслами. — СПб.: ИД «Невский проспект», 1999.

Семенова Н. Алоэ — природный целитель.— М.: Рипол-классик, 1998.

Скляревский Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. — М.: Россельхозиздат, 1972.

Скляревский Л. Я., Губанов И. А. Лекарственные растения в быту. — Москва: Россельхозиздат, 1986.

Цветаева 3. Комнатные растения. — М.: Московский рабочий, 1962.

Хоуп К. Энциклопедия примет и суеверий. — М.: Крон-пресс, 1998.

Янтра Г. Цветы в нашем доме. — М.: Интербук-бизнес, 1998.

БЛЕЙЗ Анна Иосифовна

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ПОЛЕЗНЫХ
КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Ответственный за выпуск *Н. Ораф*
Художественный редактор *А. Данилин*
Технический редактор *Н. Ремизова*
Корректор *Т. Чернышева*

СЕМЕЙНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

«Энциклопедия полезных комнатных растений»

необходима в каждом доме.

Вы получите интересную и полезную информацию о разведении, содержании и благотворном влиянии комнатных растений на организм человека.

Узнаете, что комнатные растения не только украшают Ваш быт, но и обладают уникальными лечебными и косметическими свойствами.

«Энциклопедия» расскажет, какие комнатные растения сделают воздух в Вашем доме чистым и свежим, а из каких можно приготовить удивительные напитки, полезные салаты, вкусные приправы и соусы.

Алфавитные указатели помогут Вам сориентироваться и разобраться не только в лекарственных свойствах комнатных растений, но и выяснить, какие из них противопоказаны при различных заболеваниях.

Если Вы хотите поразить гостей экзотическим ликером или порадовать восхитительным десертом, Вам просто необходима эта «Энциклопедия»!

ОЛМА-ПРЕСС

ISBN 5-224-00712-7

9 785224 007127 >